



**תוכנית אימון דו - שבועית "רצים עם אסף" החל ב 18 למרץ 2020**

"רצים עם אסף" יום שני	"רצים עם אסף" <b>שישי שמח!!!</b>	"רצים עם אסף" יום רביעי	"רצים עם אסף" יום שני	"רצים עם אסף" יום רביעי
30.3	27.3	25.3	23.3	18.3
05:30 - 06:30	05:30 - 07:15	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30	05:30 - 06:30
<p>מחניית האצטדיון – שטח מקומי!</p> <hr/> <p><b>1 באפריל (יום רביעי) דוד מסיף לאימון חשוב!!!</b></p> <p><b>שיהיה רשום לכם!</b></p>	<p><b>חורשים: "יוצר הבית"</b></p> <p>אימון שטח כמובן!!!</p> 	<p>פארק 4 העונות, הוד – השרון</p> <p>אימון חמוד . . .</p> <p>חנייה, כרגיל, החניון המערבי ברחוב האגודה</p>	<p>רכבת הוד – השרון</p> <p>אימון בכיף, קצת צלילות, קצת חוויות וקצת כוח בדרכך!!!</p> 	<p>קאונטרי קלאב כפר – סבא</p> <p>נחמיק לחפש מהירות – מישור ונסיג לשיא!!! של הצומס, מהירות וארחק!!!</p> <hr/> <p><b>21 לחודש, שבת, 19:30 מסיבת קבוצה אצל דנה!!!</b></p> <p>(דנה אני מביא עוגה – טעימה!)</p>