

## **שלום ספורטאים, חברים – ניוז שבועי, בבקשה:**

**שבוע ג'ירו מפואר ומכובד ביותר שעובר על מדינת ישראל! שמים לב לקסם של הספורט ? רק ספורט מצליח לאחד, לגבש, לאחד ולרגש אומה שלמה או לפחות חלקים נרחבים ממנה גם אם הם עד היום לא שמעו על הטורים הגדולים הללו.**

אותי זה תפס לפניי קצת יותר מ 20 שנה – המאמצים העילאיים הללו, היופי, הניקיון של הביגוד, המפרסמים (לא בכדי אני עם סקודה), המקצוענות! הפציעות, נפילות ותפיסות הסמים של אלו שמנסים "לקצר את הדרך" כולל זה שהיה מאלילי צעירותי ארמסטרונג עת נתפס על סמים וכל תאריו נשללו ממנו.

מרגש עד כדי דמעות לראות את הג'ירו בפעם הראשונה שיוצא מאיטליה ובוחר דווקא בנו, ישראל, עלה, אגב, לא מעט כסף להביאם ובכל זאת, שאפו לכל המעורבים בנושא המדהים הזה של קיום 3 קטעים מדהימים של תחרות מעין בארצנו המהממת. (קרדיט לתמונה לברק)



**"רצים עם אסף" – ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה!**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



תמונות מהיום הראשון בירושלים – קרדיט לרם נוף שעזרה לי להעסיק ילדים בשעה  
וחצי של המתנה לתחילת האירוע.



**קדימה, ואמוס, ניז שבועי – מתחיל עכשיו:**

**יום שלישי –** שעה ורבע באצטדיון אתלטיקה קלה, בשבילנו, שלנו, תודה. כן, זה עוד לא  
היה לנו. . . פריסת קפה בסיום האימון. . . יום שלישי. . . יש איזה חג? אף אחד לא  
רוצה ללכת. . . איזה כיף! אה כן, גיא רגב הוסמך כמאמן – ברכות והערכות גיא!! ואגב,  
ברק לא בתמונה נוכח זה שהוא ממלא מים לפינג'אן – תודה לך, מישהו צריך לעבוד,  
קפה פצץ!

**"רצים עם אסף" – ניזולטר שבועי – אנרגיה טובה!**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



**האימון עצמו –** כלל לא קל, חימום, כדורים, משחקים וחיזוקים ואז ת"מ: 6 פעמים 300 מטר עם 100 מ' מהירים ו 200 כשחרור, 7 דקות קל וחוזר שוב על הסט. נהדר; ערב אור



**"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



**כל הכבוד ילדים וילדות!**



**"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



**"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137

**יום רביעי בוקר 05:30 – הוד השרון, מדרגות ! כמה שזה חשוב ! מהסוף להתחלה**

... בתום אימון יחסית מורכב בו נדרשתם לעמוד במאמצים לא מבוטלים של מדרגות וקשיים אחרים, אתם יוצאים לריצה על הקצה של 250 מטרים לערך; שאפו, זה נראה נהדר:



**"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137

**וקצת לפני:** רצנו 1 ק"מ מהיר, עלינו מדרגות – סט אחד של קפיצות של שניים ואחד של אחד, הצטלמנו עם פופ ואיל ואיחלנו בהצלחה במרתון, קמנו, התלבשנו, אכלנו משהו קל, הודינו לכל והגענו לאימון הקבוצה, חברים, אנרגיה, תודה, בוקר טוב.



**"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



לא פשוט המדרגות הללו . . . קומה 11, סט שני, קשה לי, עוצר לרגע ואז ממשיך.  
העיקר, לא לפחד מהתנועה של המדרגות, עלייה כירידה ולהיפך.



**"רצים עם אסף" – ניזולטר שבועי – אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



**יום שישי – קליל ונעים לשבת שלום; ת"מ עם ריצה מהירה של 2.5 ק"מ. שאר האימון ננוח, מתון, שליו.**



**נצלו זמן ולו גם קצר לחיזוקים; כנגד משקל הגוף – שכיבות סמיכה! אין על זה, לא היה ולא יהיה.**



**"רצים עם אסף" – ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה!**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



**זאביק – בא לדגמן, לרוץ ומיד חוזר לעבודה . . .**



**כל אחד והבעת השמחה והגאווה שלו בסוף האימון (אני, מודה, נקרעתי . .)**



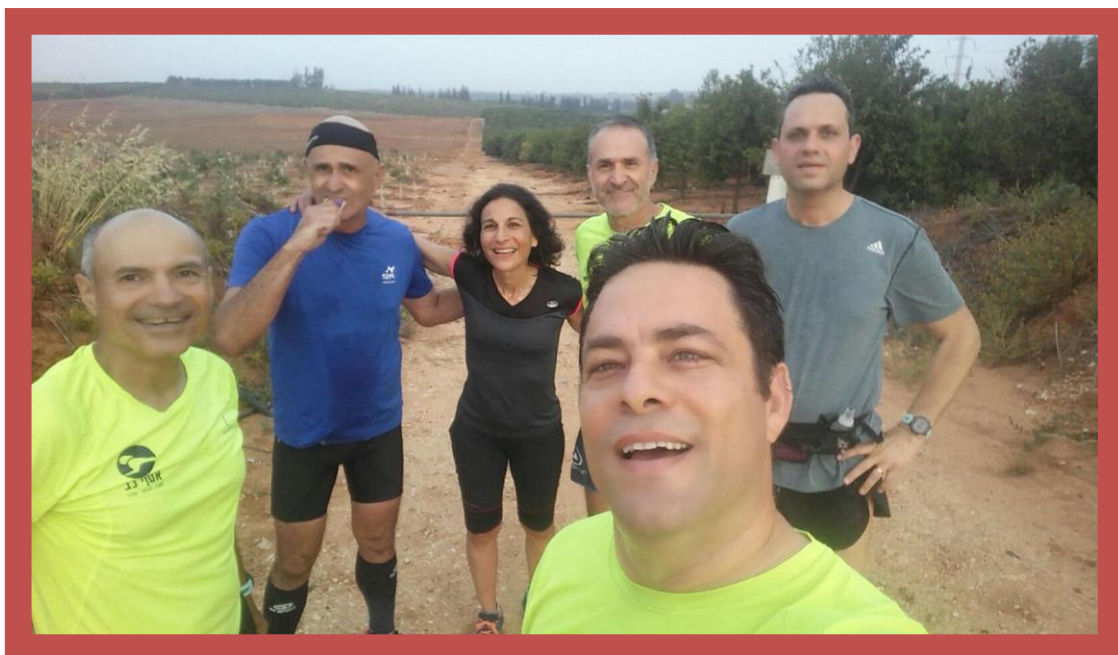
**"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)

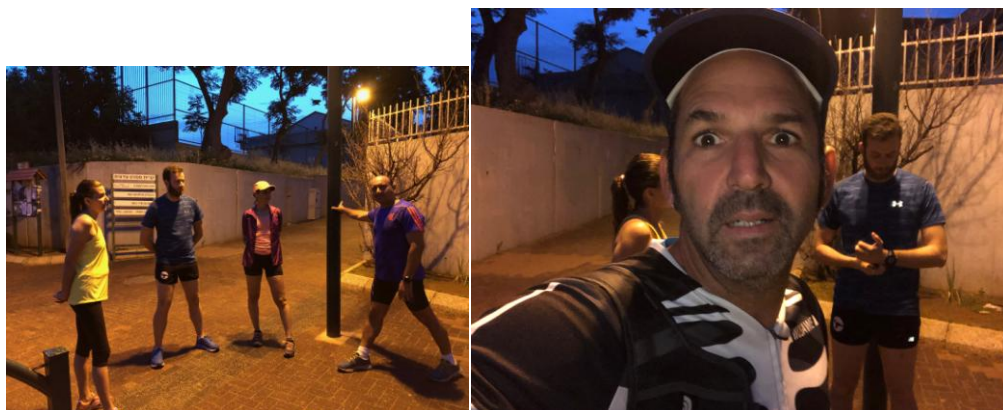


052 – 8993137

**יום ראשון – קמיליה – מתחם תחנת הדלק דור אלון בכניסה לקיבוץ ניר אליהו; 9 ק"מ איכותיים של שטח, זריחה יפה ואנרגיה טובה. כן, ראשון הבא חוזרים "הביתה" – אנגל 05:55 ולשבוע חיובי ואנרגטי.**



**יום שני – 4 טיפות גשם מקבלות את פנינו ואנו יוצאים לכיוון צופית בקצב חמוד ולעיתים מעט גבוה. עליות, ירידות כפי שהובטח ואז חזרה "למאהל" עם ביצוע של 5 פעמים סטטי בטן על 1:15 דק' עם 30 שניות הפסקה בין כל סט. כן, נטע הכי חזקה / יציבה בתרגיל חשוב זה.**



**"רצים עם אסף" – ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137



**"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137

## כמעט לפני סיום . . .

**שיר – קליפ, מוסיקה, תרבות זו ההשראה – שפה, תרבות, הווי, לאום**

כבר הרבה זמן שהשיר הזה מתנגן לי בראש . . חיפשתי אותו, חיכיתי לו ואז פתאום "בום", הוא הגיע. היא מקבלת תואר של ד"ר מאוניברסיטה נחשבת בארה"ב ואני מצר על כך שכשישבה לידי באירוע קטן ונחמד לא ניגשתי ללחוץ את ידה ולהודות לה על תרומתה למוסיקה ולתרבות כאן כשם שאני עושה תמיד עת אני רואה אנשים מוערכים. זוכרים את מחנה אימון שלנו (עמק החולה) שפרס הערוב ימיו נסע לידנו עם רכב חשמלי והזניק את המרוץ כגשר בינינו לבין הירדנים שרצו . . גם אז רצתי ללחוץ את ידו ולהודות לו. אז וואלה, אנצל במה זו להודות לחווה אלברשטיין על כל היופי הזה.

אגב, מזהים את זה שנראה בתחילת הקליפ ? עד היום יש לו את אחת התוכניות הטובות ברדיו, ימי שישי 88 F.M כן, דורי בן זאב.

תיהנו:

[https://www.youtube.com/watch?v=Q1sJ\\_6pgs\\_q&list=PLL7\\_UQwibFk5hbgrXkKbFyHFSfgoQvQQB](https://www.youtube.com/watch?v=Q1sJ_6pgs_q&list=PLL7_UQwibFk5hbgrXkKbFyHFSfgoQvQQB)

**"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



**לויז' שבועי להמשך ימים נהדרים - תודה על החקשבה**

<p>כן, האביב נגמר, החלו השרבים של הקיץ.</p> <p>מים קרים לתום האימון מומלץ שיחכו ברכב וכובע זה חובה!</p>  <p><b>אסף לב</b> חאמן חנטאני וגופני</p> <p><b>+ קרם הגנה!</b></p>	<p>"רצים עם אסף" / אסף" ערב / ירוקה! <b>יום שלישי</b></p>	<p>רצים עם אסף <b>יום שני</b> אין אימון! לנוח ולבלות!</p>	<p><b>שבוע נהדר לכולנו!</b> <b>יום ראשון - שבוע נהדר</b></p>	<p>אימון לשבת שלום!</p>	<p>רצים עם אסף <b>בוקר!</b> <b>יום רביעי</b></p>
	15.5	14.5	13.5	11.5	09.5
	17:50 - 19:00		05:50 - 06:55	06:15 - 07:15	05:30 - 06:30
	<p>אצטדיון שלנו, מתיחות, טכניקה, כדורים, כיף, שלוה, אופציה לקפה בסיום...</p>	<p><b>בוקר חופשי - אין אימון!!</b> אני רוצה שתנוחו, אני רוצה שתבלו ביום ראשון בערב שתתחזקו את עצמיכם וכן, ישנם במהלך השבוע עוד 4 ימי אימון מוגזמים - אז תנוחו ותבלו!!</p>	<p>בוקר טוב ושבוע נהדר עם "תובנות ירון" - ספורטאי לחיים ודרך החיים הנהדרת שבחרנו לנו. <b>אנגל 37 כ"ס הירוקה</b></p>	<p>שטח לפני שבת; <b>יער נירית - ירחיב</b> בקצבים נוחים ונעימים, מתאים לכל הרמות</p>	<p>חוף הצוק - למעשה רצים על כביש, לאורך הטיילת! אימון חזק מאוד וסופר חשוב! לבוא מרוכזים + ג'לים. אני נשאר לקפה בים באם מישהו רוצה לשבת עמי לאחריו, בשמחה כל אחד לעצמו, כולל דאגה למים ושוב, אימון סופר חשוב!!</p>

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



## הרשתות החברתיות בהם אני פעיל !

פייסבוק

[/https://www.facebook.com/asaf17ran](https://www.facebook.com/asaf17ran)

You Tube

<http://tinyurl.com/njdanr7>

Instagram

[/https://www.instagram.com/asaflev17](https://www.instagram.com/asaflev17)



**"רצים עם אסף" – ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !**

[asafrunners@gmail.com](mailto:asafrunners@gmail.com)



052 – 8993137