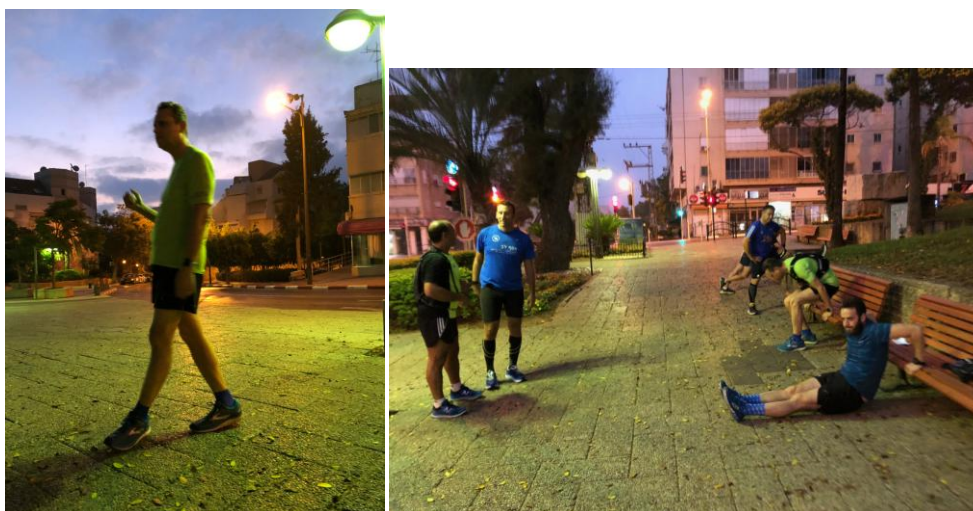


ספורטאים, חברים, קוראים – ניוז שבועי, שלנו, בבקשה:

- סמנו ביומנים שיש **חצי שבוע חופש** החל מסיום אימון יום ב' 16 לחודש (שיהיה כמובן קשה) ועד 20 לחודש יום שישי כולל. מבקש ודורש מכולכם לנוח, לנפוש, לבלות ולהתפנק על חצי השבוע החופשי הזה.

- **יום שני - אז טיפה לפני החופשה הקלה אנו מטפסים לעבר שיאים**
ופסגות חדשות כדוגמת אימון הבוקר: כמעט 8 ק"מ על הקצה ובזוגות!
כאשר פרוטוקול הריצה מדבר על עומס / דופק של למעלה מ 90 אחוז ובריצה עצמה לא מדברים! רק נושאים בנטל, בעומס, ביחד! שאפו לכולכם על אימון משובח זה ובתוואי שטח לא פשוט בכלל, איילת תענוג שאת באה גם אם התרחקת גיאוגרפית מעט ובכלל, כידוע לכם, **תודה** לכל מה שהביאנו לבוקר נהדר זה, קצת תמונות בבקשה –



"רצים עם אסף"

ניוזטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



כל אחד עם מה שנכון לו, בהתחלה ובסוף – רק בזמן התרגיל



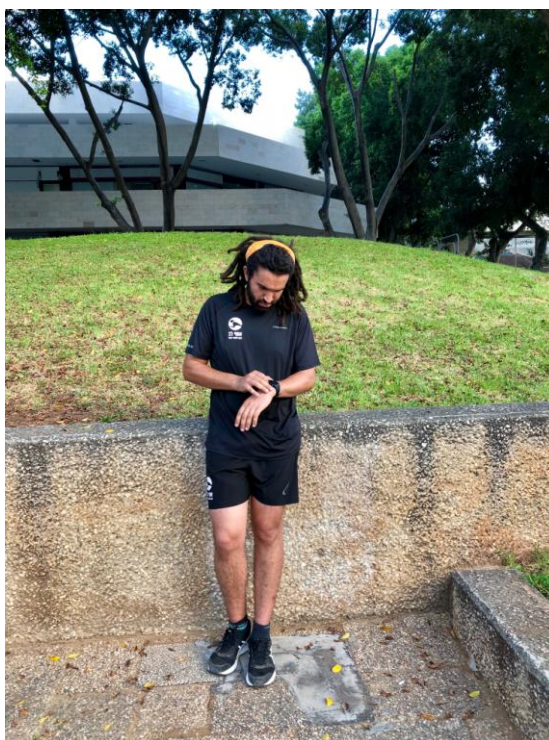
כולם קשובים, חדים, מדויקים ואחראיים



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com




"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



נתחיל - תוכנית אימון שבועית

 <p>עשו מאמץ לא לישון עם מזגן!</p> <p>האוויר דחוס, סגור, לא טבעי ועושה לרבים מאתנו לא טוב. מספיק להיות עם המזגן ברכב, במשרד וכן, מעט בבית בטרם השינה הכה חשובה לנו ובכלל. חפשו טבעי, חופשי, משוחרר, "להיטען מהשמש", אנרגיה, אהבה, תנועה, קבלה והכרה.</p>	<p>קבוצות ערב/ ירוקה ובוקר!</p> <p>כמה ימי חופשה = חובה!</p>	<p>רצים עם אסף</p> <p>יום שני</p> <p>אר קפה קריות אתיקים</p>	<p>אנצ מקסים לכאן!</p> <p>קואצ'י ירון</p>	<p>אימון בשילוב עליות מרכבת כ"ס!</p> <p>קצבים קלים באת פופ!</p>	<p>רצים עם אסף</p> <p>יום רביעי</p> <p>אימון מאמן אורח: צדי פופ</p>
	16 - 20	16.7	15.7	13.7	11.7
	אין אימונים	05:30 - 06:40	05:50 - 06:55	06:00 - 07:00	05:30 - 06:30
	<p>חוזרים לאימונים בשבוע הבא:</p> <p>יום א' - הקבוצה בירוקה, אנגל 37</p> <p>יום ב' - מחניית האצטדיון, שני האימונים קלים!</p> <p>חופשה נעימה וכיפית!!</p>	<p>אר קפה קריות עתידים!</p> <p>שנייה לפני שיוצאים לחופשה קלילה של 4 ימים - אימון חזק ומהיר מאוד! אסור להחמיץ!</p> <p>מישור, מהיר, לאורך הירקון + תשאירו עוד טיפה זמן לקפה משובח בסיום</p>	<p>אנגל 37 כ"ס הירוקה</p> <p>אימון קשה שלאחריו... מנוחת הלוחמים של השבוע</p>	<p>רכבת נורדאו, כ"ס</p> <p>נני לסימ עליות בשילוב עם ריצה נ'נ'וחה בין לבין</p>	<p>אימון אצטדיון!</p> <p>נהניתם מאוד צאו אל האו שם צאנו: צדי פופ! מואצ'י פופ.</p>

"רצים עם אסף"

ניזולטר שבועי - אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com

אל מה אכר עלינו השבוע . . .

יום שלישי, ערב 17:50 – כיף ועונג צרוף! קורדינאציה, תנועה במרחב, עם כדור ועם קבוצה, חיזוקי ידיים והפסקת מים. סטים של מהירות עם הפוגות בנאי קרקע שונים: אצטדיון, עליית בן יהודה ועלייה וירידה בשטח ובתום סטים אלו, ריצה קלה, שריפת השומנים וההסתגלות של הגוף לתנועה בצורה המיטבית. ערב טוב חברים.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com





"רצים עם אסף"
ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!
asafrunners@gmail.com



יש ערימה של חבר'ה על הדשא



יום רביעי בוקר 05:20 – הובטח ונראה לי שקוים; אימון חזק מאוד – 1 ק"מ חימום, 1 חזק – מגמת עלייה, 1 קל, 2 ק"מ חזקים משולבים – עלייה וירידה, 1 ק"מ קל, 2 ק"מ חזקים עלייה, 1 ק"מ מישור, שחרור קל ואז 1 ק"מ מהיר ומשחרר "באותה נשימה" על פני ירידת רחוב השחר ועד לסגירה של 11 ק"מ מופלאים! כבוד לכם ספורטאים, בוקר טוב.

טיסה יוצאת עוד דקה



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יצא כך – פופ רודפת אחריי כולם חחח וכן,

משיגה את כולם ואיל ואני משתדל ומשיג את הרוב – את נטע לא הצלחתי . . . זו
שאמרה שלא בטוחה שיהיה לה כוח ללחץ 2 ק"מ עלייה; שאפו בנות יקרות.



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





קשים מאוד אימוני ההתקדמות הללו, בחיי



"רצים עם אסף"

ניזולטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שישי – בוקר טוב יער חורשים – חובה להביא תיק מים לאימונים בקיץ וכל שכן כאשר זה בשטח! חובה! שוב, מים זה מאזן אנרגטי, קלורי, תחושתי, גופני! וכללי!

מים זה חיים! אז אנא, אל תסתמכו על שני הבקבוקים שלי ושל יורם, תביאו מים! מעזר לזה, ברגע ו / או באימו שאתה מוריד את התיק מים אתה פשוט עף! קל, מרחף! **אז מה היה לנו הבוקר . . . אימון פגז** עם ירידה חזקה, מישור, משחקי תנועה ותדירות צעד בעלייה, שרית שלנו רודפת אחריי אלופת ישראל במרתון . . . קטע מהיר לספורטאים החזקים ועליית נירית הנפלאה בסיום. 10 ק"מ משובחים בטרם שבת מלכה, שבת שלום לכולנו!

דקה לתדריך ויציאה – לאימון מגיעים 10 דקות לפני תחילתו, כן; 06:00 בתנועה



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה!

asafrunners@gmail.com



יופי רגב



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



טיסת חיל האוויר בירידה מההר



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

האיש והאגדה – הגיע ישר מהפאב – אבי גוזלון



תענוג חיימון



"רצים עם אסף"

ניזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





**מילה לפניי סיום, שוב, כובע, מים, עיסוי אחת לחודש וחצי – חודשיים, נעליים נכונות
לשטח, 6 שעות שינה בלילה, תזונה מאוזנת, חימום וברור – המון אנרגיה טובה, תמיד!**

תודות

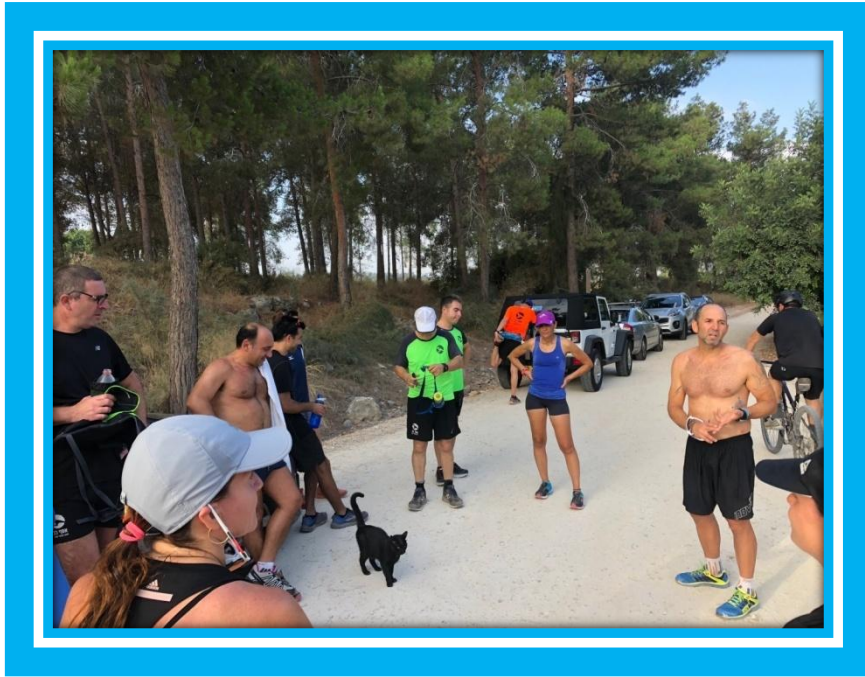


"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com





מוסיקה, תרבות, הווי, פולקלור, אומנות, זכרונות, אהבה ראשונה, מים, נהר, אנרגיה

יש משהו בביצוע הזה ב"נראות" של סולן הלהקה (מייקל סטייפ) שתפס אותי בשנייה שראיתי ושמעתי את השיר הזה בדיוק כך כהווייתו, שעת צהריים עת אני מתכנן ומסתגל לחציו השני של היום הנהדר שעובר עליי. אה, כן, נגזרת שם הלהקה מהווה את השלב במהלך השינה בו אנו חולמים וכן, על פי רוב אני חולם גם בשנת הצהריים של 25 ועד 35 דקות. חלומות נעימים לכולנו, תזמינו אותם כך, זה קורה . . .

R.E.M Everybody Hurts (2003)

<https://www.youtube.com/watch?v=NLI0eGeVih4>

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com



סיימתי, רב תודות, המשך שבוע נפלא !

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

