



חודש יוני משמש בדרך כלל פרזודור של הזדמנות אחרונה, לקראת החום וההבילות הבלתי נמנעים של יולי אוגוסט.

אנחנו דווקא יצרנו לא מעט הזדמנויות ביוני האחרון; חלקן מומש מיידית, חלקן נועד למימוש עתידי וכולן חלק מאורח חיים של רצים למרחקים ארוכים.

אבל למה להכביר מילים, כשאפשר פשוט לקרוא את קורותינו בחודש יוני...

1.6 ערוץ יוטיוב NRspirit

אפילו לנו קורא עולם ה-new media, ואנחנו, כידוע ברבים, אם קוראים לנו, באים. אז לטובת כל המבקשים לחזק ולהתחזק, לשחרר ולהשתחרר, לגמש ולהגמיש, לחמם ולהתחמם, הצטלמו מדגמנים תרגילי חיזוק, שחרור, גמישות וחימום, והעלינו ליוטיוב. עכשיו כל התורה פרוסה לעיניכם על מספר סרטונים קצרים.

<https://www.youtube.com/channel/UCHHQxa4UOtriwguAuh2LuRQ>

1.6 עכשיו אפשר 2 אימוני איכות בשבוע

החל מחודש יוני פתוחים שערינו גם למי שחשקו רגליהם בשני אימוני איכות איתנו בשבוע. בפורמט הזה, נוסף על אימוני ראשון ושני אימון ביום רביעי (19:30), והוא יעיל וממוקד ממש כמו אלה שמקדימים אותו בשבוע. כל היתר – תוכניות האימון לשיעורי בית, אימוני העשרה והפתעה, הליווי וההתייחסות – נותרים כמו תמיד.

9.6 אימון הפתעה בחוף השרון

את אימון הפתעה החודשי קיימנו הפעם בדיונות החול והמצוקים של שמורת חוף השרון הדרומי. אל הפתעה שבנוף הכחול מהצד של הים התווספה הפתעה של לרוץ בדיונות, לטפס, להידרדר, לשקוע ולהתרומם. היה זה בוקר חם מן הרגיל, כדברי החזאי, ועבור כל ה-NRspiriteam שהפתיעו, היה זה אימון מצוין. כרגיל.

11.6 ערב ים אל ים והצגת התוכנית השנתית

על מרוץ NRspirit ים אל ים 2017 כבר הכברנו מילים בתילי תילים של פוסטים/מיילים/וואטסאפים/אתרים ומה לא. לעומת זאת, ערב סיכום של המרוץ יש רק אחד, ומיוחד, צריך לציין. אז הפעם סיכמנו את החוויה בחוויה כשלעצמה, עם כ-70 NRspiriteam, שהגיעו כדי להסניף ולו חוויה אחת נוספת משני ימי המרוץ. עבורנו הערב היה הזדמנות להציג גם עתיד, ואותו ביטאנו באמצעות התוכנית השנתית של NRspirit. שילבנו עבר ועתיד, כדי שהמתאמנים יוכלו לשלב עצמם באחת או בכמה מהפעילויות השנתיות.

14.6 הרצאה לרכזי מקצוע בתיכון הראשונים בהרצליה

מתיכון הראשונים בהרצליה פנו אלינו וביקשו הרצאה שתלהיב ותרגש ותתרום למוטיבציה של רכזי המקצוע בבית הספר. עשינו כמה התאמות, שילבנו, חידשנו והלהבנו בהרצאה

שלקחה את הרכזים אל מעבר. מעבר למה? שאלה טובה. התשובה בהרצאה, שבוודאי תזדמן לכם מתישהו...

16.6 תמר ושרון בטריאתלון אשקלון

אמנם פריפריה, והיה קצת חם, ותחרות קטנה, וקצת מרוחקת, אבל לא טריאתלטיות מאומנות ומיומנות כתמר (טל אמציה) ושרון (כהן) יניחו לזה להתקיים בלעדיהן. אז התכוננו, נסעו, זינקו, שחו, רכבו, רצו, חצו את קו הסיום והניפו ידיים. ונהנו, כמובן. עכשיו כבר מתאמנות אל היעד הבא. לא מלכות?

21-23.6 קפיצה ל-36 שעות ברומניה

קפצנו ליום וחצי ברומניה, לתור ולבדוק את מחנה האימונים שעתידי להתקיים שבועיים אחרי, והוא אכן התקיים. ו-ב-ג-ד-ו-ל-! אבל עליו נספר בחודש הבא, רק מכיוון שחל בחודש יולי. ואם לחזור ליום וחצי ששהינו בפויאנה בראשוב, אז הספקנו לא מעט ב36 השעות הללו. פגישות, ריצות, ביקורות, בדיקות, אימונים, בדיקת ארוחות, תיאום שעות וגם הספקנו לישון קצת. גולת הכותרת: ריצה בגשם זלעפות, שניטח ארצה בכל פעם שרצנו. חלום!

27.6 אימון העשרה עם טוויסט

אימוני העשרה הם פריט קבוע בתפריט החודשי שלנו, מחזקים, משחררים ומגמישים. הפרט יוצא הדופן באימון חודש יוני היה הילדים. כעשרה ילדים הצטרפו אל הוריהם ה-NRspiriteam והפליאו תרגילי חיזוק וכוח. והנה קיבלנו הוכחה, בפעם המי יודע כמה, שכולנו יכולים להיות סוכני שינוי, במיוחד בבית. דור ב' אמר באימון את דברו...

28.6 פגישה מכוננת עם אנשי הברזל שבדרך

ככה בשקט בשקט, בלי להתבלט יותר מדי ובלי שתרגישו, מתכוננים להם חמישה חברים יקרים, ממש NRspiriteam משלנו, לקראת תחרות איש ברזל. ז'נט, הילה, עמית (קפלן), יואב ודני מקבלים כבר כמה שבועות ליווי והדרכה ליעד החלומי הזה, אבל ב-28 בחודש קיימנו את הפגישה המכוננת, זאת שבה דנו בכל היבטי הדרך אל קו הסיום והקעקוע... כבוד לחמישה!

במהלך כל החודש: תיכנונים, הכנות וסגירות

ובין פעילות לאירוע לתחרות לאימון להרצאה לחו"ל וחזרה, עבדנו גם על מימוש היעדים שמחכים לנו (לכם), עוד השנה וכבר בשנה הבאה. התחלנו ואוטוטו נסגור את כל קצוות פרויקט XXXL לאנשים מיוחדים וגדולים, שרוצים לעשות שינוי בחייהם (ואתם כבר מוזמנים להפיץ בקרב מי שאולי פרויקט כזה ייטיב עמו) החל מחודש אוקטובר, מיד כשיסתיימו חגי השנה העברית; התחלנו ואוטוטו נסגור סופית את פרטי מחנה האימונים באילת סביב המרתון המדברי, ונתחיל בהרשמה מידית; התחלנו ואוטוטו נסגור מרתון מיוחד, עם מקצים של חצי, רבע ושמינית, באירופה; התחלנו ואוטוטו אחרון, נסגור את הפרטים לקראת גיבוש משלחת NRspirit לאחד מאירועי הטריאתלון המיוחדים באירופה, שיכללו מקצים לאיש ברזל, חצי איש ברזל, אולימפי וספרינט. אוטוטו...

זזהו. עכשיו יולי...

רוני ונעמי