



יולי של NRspirit

והנה חודש יולי כבר מאחורינו, וכל מה שנשאר כדי לחצות את הקיץ הנחמד הזה הוא חודש אוגוסט. לפחות בתיאוריה. בכל מקרה, חלק ממנו כבר מאחורינו, אז יש מקום לאופטימיות קרירה...

ולמרות שחודש יולי מבשר בדרך כלל על ראשיתו של עילפון הקיץ, אצלנו העניינים נמשכו כרגיל, בנוסף לאירועים ופעילויות שבהחלט היו שלא כרגיל. כמו שאנחנו אוהבים...
ואלה שמות:

9.7 מחנה אימונים בפויאנה בראשוב

כזה עוד לא היה לנו. קבוצה של 17 NRspiriteam יצאה לרומניה לארבעה ימים, וחזרה עם חוויות שלספר עליהן צריך לפחות ארבעים יום. נופים עוצרי נשימה, עליות, עליות, עליות, הרים אימתניים, תפאורה ירוקה, מזג אוויר סגרירי (יולי, כן?), עליות, אימוני איכות באיצטדיון אתלטיקה עם מסלול רקורטן משובח באמת, עליות, אימוני חיזוק, שיחרור, פירוק והרכבה, הרצאה, סדנה, בית מלון the best, ספא מפנק, ג'קוזי מענג, עליות, דקאטלון, אנשים-מתאמנים-חברים איכותיים במיוחד, ביחד מיוחד לא פחות, הומור, תמיכה, עידוד ועליות. מוזמנים להשתתף בחוויה בשנה הבאה.

13.7 מרוץ לילה בכפר סבא

למשך כמה שעות התחפשה כפר-סבא לתל אביב ויצא לה ממש טוב. היה חם ולח, אבל היו גם 50 NRspiriteam על קו הזינוק, שהשביחו את התחרות ורצו בקלילות של חלום ליל קיץ. מקו הסיום רקדנו ישירות אל מסיבת הריקודים הלטיניים.

21.7 אימון הפתעה במקורות הירקון

טוב, לא ממש מקורות. יותר שליש הדרך, אבל במקרה שלנו סופרים רק ק"מ ברגליים. היה בהחלט אימון מפתיע בהנאה שסיפק ואתגר שהעמיד לחלק מאיתנו. והיה גם מסלול יפיפה עם חופת קני סוף שהצלה בקטעים ארוכים למדי, ונחל שמפכפך לצד הדרך. אימון הפתעה למהדרין.

22.7 אימון רכיבה ארוך לאנשי הברזל שבדרך

הדרך אל הקרקוע רצופה קילומטרים רבים, חלקם הגדול ברכיבה על אופניים. אז חמשת ה-NRspiriteam, שעושים דרכם (הארוכה) אל אחת התחרויות הקשות בתבל, רכבו בשבת ההיא ארוך מאוד זכנו לליווי והדרכה, עצה טובה ותמיכה רוחנית. ספיריטית כזאת.

25.7 אימון העשרה מחזק במיוחד

45 דקות מחזקות במיוחד עברו על 40 NRspiriteam מחזקים, שהגיעו בהתכוונות גדולה. היו גם ביצועי שרירים, גמישות וזיכרון מורכבים, ובסך הכל הורמה תרומה גדולה למעטפת שאחראית אצלנו בעיקר על ריצה, אבל לא רק.

26.7 סגירת מחנה אימונים לפרויקט XXXL NRspirit

לא פשוט כל העניין הזה של מחנות אימונים ופרויקטים למיניהם. התהליך הוא כזה: חולמים-מדברים-מחליפים רעיונות-חוככים-חושבים-נסוגים-מתקדמים-פסימיים-אופטימיים-בודקים-מתאכזבים-מוצאים חלופות טובות יותר-שמחים-כותבים תוכנית פעולה-תיאומים-פגישות-סגירות-רשימת פעילויות-לו"ז-פרסום-הרשמה-טיפול בבלת"מים-יוצאים לדרך. ככה פשוט. אז פרויקט האנשים הגדולים שלנו שרוצים שינוי בכמה חזיתות, בהן משקל ואורח חיים בריא, יוצא לדרך באמצע אוקטובר. מתחיל במחנה אימונים, שאותו כבר סגרנו והוא יתקיים במלון חוף התמרים בעכו. 3 ימים ולילות, סגורים ומסוגרים, וזאת רק ההתחלה לצפוי בהמשך לחברי הנבחרת שיעזו ויעשו את הצעד החשוב והמשמעותי לקראת שינוי.

מתחילת החודש - סגירת קצוות פרויקט XXXL NRspirit

באותה נשימה של הפסקה שמעל, 'בילינו' את כל החודש בסגירת כל הקצוות, כולל תוכנית עבודה, תזונאיות ותוכנית תזונה, תוכנית מחנה אימונים, תוכנית אימונים ל-9 שבועות, פיזיותרפיה, פילאטיס, תוכנית ליווי מנטלית, תומכים ושמחת חיים. חלק גדול ממנה הבאנו מהבית...

מתחילת החודש – קבוצת השחייה מתרחבת

הקבוצה התרחבה והבריכה התארכה. אז נכון שחלק מהשחיינים מבליים עכשיו בנופשוני הקיץ למיניהם ומסלולי השחייה לא עמוסים, אבל נרשמו לקבוצה לא מעט מתאמנים חדשים. בספטמבר הם כבר יהיו איתנו. וכעת האימונים מתקיימים בבריכה האולימפית שבבית ברל, 50 מטר שלמים, שמשרים עלינו רוח אולימפית.

לקראת סוף החודש- מחנה האימונים המדברי יצא לדרך!

סגירת קצוות לקראת מחנה האימונים המשלב את מקצי המרתון המדברי. סגרנו את המלון, הפעילויות והחוויות הצפויות. כל שנותר, להחליט, להירשם ולהתאמן

עד כאן קורותינו בחודש יולי, שלא 'מאכזב' ומתנהג כמו תנור. אנחנו, כמו שאתם רואים, בשלנו. חם, קר, אנחנו רצים. איתכם, כמובן.

בשורות קרות לכולם!

נעמי רוני