

Rückblick zum Saisonaufbau (Oktober 2016 – April 2017)

Nach zwei erfolgreichen Trainingslagern in Südafrika (Dezember + Februar) und dem enttäuschenden Auftritt an der Hallen SM in Magglingen, der durch einen Fehlstart überschattet wurde, stieg Joel Ende Februar direkt in die Vorbereitung der Outdoor Saison ein! Es wurde erneut an allen Grundlagenfähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit) gearbeitet. Joel und das Team vom LCZ wurden im März mit viel Sonnenschein in den Trainings verwöhnt, was bereits zu diesem frühen Zeitpunkt zu sehr schnellen Zeiten in den Lauftrainings führte.

Mitte April wollte man dann aber doch auf Nummer sicher gehen und flog für ein 10 tägiges Trainingslager nach Belek an die türkische Riviera. Leider hat sich Joel kurz vor Abflug eine leichte Verletzung am Aduktor zugezogen, was ihn in den ersten Tagen zu alternativen Trainingsmethoden zwang und von Tempoläufen und explosiven Einheiten abhielt. Dazu kam eine hartnäckige Erkältung, die der Regeneration nicht gerade entgegen kam. Doch Joel liess sich nicht unterkriegen, gönnte seinem gestressten Aduktor die nötige Ruhe und arbeitete hart im Kraft und Ausdauerbereich.



4x400m Staffellager kurz vor Saisonbeginn

Joel genoss letzte Woche nur gerade 5 Tage lang den erneuten Wintereinbruch in der Schweiz und flog am Samstag gleich noch einmal für 8 Tage in die Türkei, wo er mit den Teamkollegen der 4x400m Nationalstaffel schnelle Tempoläufe absolvieren will. Bereits in zwei Wochen steht der erste Outdoor-Start der Saison 2017 auf dem Programm! Wir hoffen, dass sich Joel's Aduktoren Verletzung nun definitiv ausgeilt hat, so dass einem planmässigen Saisonstart nichts mehr im Wege steht!

Wettkämpfe Saison 2017



Am **Samstag, 13. Mai 2017** wird Joel's Outdoor Saison gleich mit einem Highlight eingeläutet. Anlässlich der Schweizer Vereinsmeisterschaft in Winterthur geht Joel für den LC Zürich über 4x100m, 400m und 200m auf Medaillienjagd. Alle weiteren Wettkämpfe der Saison 2017 findet Ihr im Anhang dieses Newsletters oder online unter folgendem [LINK](#).

Saison Opening Apero

Um die Saison 2017 dann so richtig einzuläuten, organisiert der BurgunderFanclub anlässlich des Auffahrtsmeetings am **Donnerstag, 25. Mai 2017** in Langenthal ein Apero für alle Mitglieder. Die Einladung mit allen Informationen wird in den nächsten Tagen verschickt. Joel wird an diesem Tag über 300m im Einsatz stehen und freut sich auf deine Unterstützung vor Ort und spannende Gespräche am Apero.

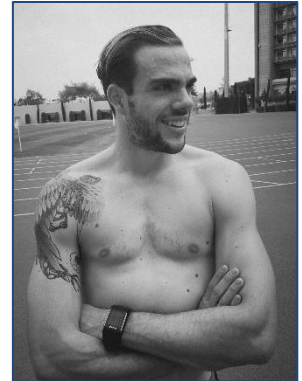


Haare ab = schnellere Zeiten?

Kurz vor Saisonbeginn hat sich Joel entschieden, sich von den langen Haaren zu verabschieden und in der Saison 2017 in einem neuen Look aufzulaufen! Wir sind gespannt ob dieser «Verlust» zu schnelleren Zeiten auf der Bahn führt.



Jan.2015 – April.2017



Mai. 2017

Warm Up mit dem TV Steinenberg-Grasswil

Anlässlich eines Trainingsweekend im Sportzentrum Huttwil, hat Joel den TV Steinenberg Grasswil in ein intensives WarmUp Training eingeführt. Die 20 Turner kamen mächtig ins Schwitzen aber sind nun sicherlich top vorbereitet für alle anstehenden Turnfeste! ;) Falls auch du, Freunde oder Bekannte an einem geleiteten Training interessiert seid, meldet euch bei uns. Joel kommt sehr gerne vorbei, inkl. Autogrammstunde ☺



Video Review zum Saisonaufbau

Im folgendem Youtube Video werfen wir einen Blick auf die bisherige Saisonvorbereitung von Joel! Schaut rein: [ZUM VIDEO](#)



Viel Spass und bis bald auf dem Wettkampfpfplatz! HOPP JOEL!

Impressionen aus Belek (13.-23.04 + 29.04-02.05.2017)

