

Das Training eines 400m Sprinters

„3 x 300m / 250m / 200m / 150m / 100m“, was sich wie Entfernungszahlen aus dem Navigationsgerät anhören sind in Wirklichkeit typische Läufe für das 400m Training. Nach jeder Einheit wird unser Laktatwert vom Trainer per Blutabnahme am Ohrläppchen überprüft und als Wert fürs nächste Training festgehalten. Egal bei welchem Wetter, wir drehen im Letzigrund unsere Runden und versuchen von Lauf zu Lauf nicht einzubrechen. Am Ende des Trainings kauern jedoch auch die stärksten Läufer hilflos am Boden und winden sich vor Schmerzen. Wenn dann nach 10-20min das viele Fluchen und Jammern ein Ende hat, setzt ein unbeschreibliches Glücksgefühl ein. Genau für dieses Gefühl lohnt es sich so zu leiden.

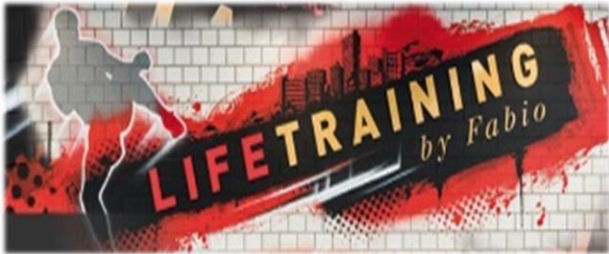


Maximalkraft Leistungs Diagnostik in Magglingen

Im Rahmen eines MLD-Tests in Magglingen konnte ich dank professionellem Equipment meine Maximalkraft auf die Probe stellen und so herausfinden, welche Akzente man im Training noch setzen sollte, um das Krafttraining zu optimieren. Der Test dauerte 2h und die Resultate zeigten eindeutig noch viel Potential nach oben. Ich erwarte aber nun dank intensiven Krafteinheiten im Trainingslager, eine deutliche Verbesserung meiner Kraftwerte.



Unterstützung durch „[Lifetraining by Fabio](#)“ und René Hüsser als „[Erfolgsmentor](#)“



Seit einem Jahr gehe ich nun regelmässig ins TRX-Parcour Training in Bellach (SO) um dort meine Rumpfmuskulatur und die Ganzkörperkraft zu verbessern. Ab diesem Jahr darf ich nun auf eine Grosszügige Unterstützung durch **Fabio Volante** und sein Team zählen.



Mit **René Hüsser** konnte ich einen weiteren Fachmann im Bereich Mental-und Erfolgstraining in mein Team holen. Der Fokus wird vor allem auf das optimieren meines Umfelds und das spezifische Vorbereiten auf das Training und den Wettkampf gelegt.

Vielen Herzlichen Dank für eure Unterstützung.

Drei Wochen Trainingslager in Süd Afrika Impressionen und Fakten

Seit einer Woche befinde ich mich nun in Potchefstroom (2h von Johannesburg entfernt) und trainiere mit meinen Trainingskollegen unter grosser und intensiver Belastung für die kommende Saison. Schon zum dritten Mal komme ich in den Genuss der Gastfreundschaft des [Baillies Manor](#). Ursprünglich wurde die Lodge als Hochzeitslocation erbaut, wird aber seit Jahren immer mehr von diversen Sportnationen als Unterkunft für Trainingslager verwendet. Das hervorragende Essen und die optimalen Erholungsmöglichkeiten (Pool, Eisbad, Physio/Massage usw.) sprechen für das Baillies Manor. Die Stimmung unter den Athleten ist wie immer sehr gut und wir arbeiten alle zusammen für das gleiche Ziel. Der Mix aus erfahrenden und jungen Athleten funktioniert sehr gut. Leitwolf Kariem Hussein steckt alle mit seiner Professionalität und Qualität im Training an und zeigt uns, was man mit viel Ehrgeiz und Wille erreichen kann.

Wie immer sagen Bilder mehr als Worte, auf der nächsten Seite ein paar Impressionen:





Sportliche Grüsse und bis bald

Joel Burgunder

