



Julian Strickler

Schweizer Junior-Star

von Berend Breitenstein

INBF Weltmeisterschaft 2010



WNBF EUROPE-PORTRAIT

Der Name Strickler steht für gute Tradition im Schweizer Natural Bodybuilding Sport. Marcel Strickler ist nicht nur seit vielen Jahren für das Sekretariat der SNBF (Swiss Natural Bodybuilding & Fitness Federation) federführend, sondern war früher selbst ein höchst erfolgreicher Athlet und gewann mehrfach die Schweizer Meisterschaft im Natural Bodybuilding.

Bei der 13. SNBF Schweizer Meisterschaft am 30.10.2010 trat Julian Strickler eindrucksvoll in die Fußstapfen seines Vaters. Als die Teilnehmer der Juniorenklasse die Bühne betraten, wurde bereits beim ersten Line-up deutlich, dass der Sieg nur an den am 12. Dezember 1989 in Richterswil am Zürichsee geborenen Top-Athleten gehen konnte. Der 1,79 m große, in Wettkampfform 74 kg schwere Ausnahmesportler zeigte eine großartige Form und gewann bei seiner ersten Wettkampf-Teilnahme überhaupt souverän den Titel des SNBF Schweizer Juniorenmeisters 2010. Doch damit nicht genug – am 13.11.2010 erreichte Julian bei der INBF Amateur-Weltmeisterschaft in New York City unter 15 Teilnehmern einen hervorragenden 8. Platz im Leichtgewicht. Er trainiert seit seinem 15. Lebensjahr, und es ist wenig verwunderlich, dass er seinen Vater als denjenigen nennt, der ihn in Kontakt mit dem Natural Bodybuilding gebracht hat: „Bereits als kleines Kind bewunderte ich die Bühnenauftritte meines Vaters. Dass hinter seiner Riesenshow auch harte Trainingsarbeit steckte, war mir nicht im Entferntesten bewusst. Für mich hatte mein Vater derart große Muskeln, weil er bereits damit geboren wurde.“ Nun ist es Julian, der die Erfolge seines harten Trainings am eigenen Leibe ernten kann. Das ganze SNBF-Team und insbesondere sein Vater sind sehr stolz auf diesen so erfolgreichen und sympathischen Athleten.

Auf die Frage, warum er Natural Bodybuilding als seine Sportart gewählt hat, antwortet Julian: „Ich habe mich dem Natural Bodybuilding verschrieben, weil ich dadurch meinen Körper auf gesunde Art in Form halte und erfolgreich Meisterschaften bestreiten kann. Die Gesundheit hat für mich oberste Priorität. Niemals würde ich für einen besser trainierten Körper meine Gesundheit aufs Spiel setzen. Die SNBF bietet in der Schweiz eine Plattform, auf welcher ich mich mit Athleten meinesgleichen messen kann. Jeder Natural Athlet kann stolz auf seine erbrachte Leistung sein. Diesen Lifestyle kann man spüren. Wir Athleten haben untereinander ein hervorragendes Verhältnis, und wir kämpfen alle für einen gesunden, fairen Sport.“

Für die Entwicklung seines Weltklasse-Körpers trainiert Julian jeden Muskel zweimal pro Woche. Zusammen mit „dem besten Trainingspartner der Welt“, seinem Cousin Ramon Ruggli, arbeitet Julian hart auf seine nächsten Wettkampfziele hin. Nachdem er für das Jahr 2011 eine Wettkampfpause plant, zielt er für das Jahr 2012 auf seine Teilnahme in der Männerklasse bei der SNBF Schweizer Meisterschaft ab. Dort möchte er dann einen ähnlich furiosen Einstand geben, wie ihm das so eindrucksvoll im Jahre 2010 in der SNBF Juniorenklasse gelungen ist. Viermal in der Woche um 6.00 Uhr morgens beginnt für Julian und Ramon das harte Training. Beide sind zu dieser Tageszeit besonders leistungsfähig und können zu so früher Stunde hervorragend trainieren. Für jede Muskelgruppe stehen 4 bis 5 Übungen zu jeweils 3 Sätzen und 8 Wiederholungen pro Satz auf dem Programm. Das Training findet ausschließlich in einem ihrer beiden Privatstudios statt – und das im regelmäßigen Wechsel von Training zu Training. „Wir sind ein unzertrennliches Team. Doch trotz intensiven Trainings verlieren wir niemals unseren Humor. Ab und zu ein kleines Späßchen, und dann geht es wieder mit voller Konzentration zur Sache“, sagt Julian. Seine Trainingsphilosophie beschreibt er mit den Worten: „Jedes Training muss optimal gestaltet werden. Die Gewichte müssen schwer, aber gut kontrollierbar sein. Jedes Training soll abwechslungsreich sein und ein Erlebnis darstellen und mich immer etwas weiterbringen. Ramon und ich freuen uns auf jedes Training!“

Trainingsplan Wettkampf-Vorbereitung Montag & Donnerstag – Brust/Trizepse/Beine Aufwärmen: Rumpfbeugen mit Gewichten	
Brust:	Kurzhandel-Überzüge: 3 x 8 WH Bankdrücken: 3 x 8 WH Schrägbankdrücken: 3 x 8 WH Fliegende Bewegungen: 3 x 8 WH Dips mit Zusatzgewicht: 3 x 8 WH
Trizeps:	Trizepsdrücken am Seilzug: 3 x 8 WH Langhandel-Trizepsdrücken: 3 x 8 WH Beidarmiges Trizepsdrücken mit der Kurzhandel: 3 x 8 WH
Beine:	Kniebeugen: 3 x 8 WH Beinstrecken: 3 x 8 WH Beincurl: 3 x 8 WH Ausfallschritte mit Kurzhandeln: 3 x 8 WH Mittwoch & Sonntag – Rücken/Schultern/Bizepse Aufwärmen: Rumpfbeugen mit Gewichten
Rücken:	Kreuzheben: 3 x 8 WH Hyperextensions: 3 x 8 WH Nackenziehen: 3 x 8 WH Frontziehen: 3 x 8 WH Frontziehen mit engem Griff: 3 x 8 WH
Schultern:	Nackendrücken: 3 x 8 WH Frontdrücken: 3 x 8 WH Seitheben, vorgebeugt: 3 x 8 WH Seitheben: 3 x 8 WH Langhandel-Rudern, aufrecht: 3 x 8 WH
Bizepse:	Langhandelcurl: 3 x 8 WH Bizepsmaschine mit engem Griff: 3 x 8 WH Hammercurls: 3 x 8 WH



Julian beim Brusttraining – Ramon gibt Hilfestellung.



Julian im Kreise seiner Familie (v.l.n.r.: Bruder Juri, Mutter Tiziana, Schwester Lorena und Vater Marcel)



Julian bei der SNBF Meisterschaft 2010

Bezüglich der Nährstoffrelation bevorzugt Julian eine kohlenhydratreiche, eiweißreiche und fettarme Kost. Seine Einstellung zur Ernährung ist so, wie es von einem Spitzen-Bodybuilder nicht anders zu erwarten ist. „In meiner Ernährung finden sich nur Frischprodukte. Konservierungsstoffe, Fast Food, frittierte Lebensmittel etc. sind für mich seit Jahren Fremdwörter. Meine Nahrungsaufnahme steht in Harmonie mit meinem Bauchgefühl. Ich versuche auf meinen Körper zu hören und verpflege mich mit gesundem Menschenverstand. Der Spiegel sagt mir, wie ich mich zu ernähren habe“, sagt Julian. Während der Off-Season steigt Julians Körpergewicht auf bis zu 82 kg. Um sein gut 10 kg leichteres Wettkampfgewicht zu erreichen, gibt uns Julian folgendes Beispiel für einen Tagesplan seiner Ernährung:

Wettkampf-Vorbereitung

Beispielhafter Ernährungsplan

Morgens: Haferflocken, 1/2 Ananas, Proteinshake

Vormittags: Proteinshake

Mittags: Reis, gegrilltes Huhn, Gemüse

Nachmittags: Proteinshake

Abends: gekochte Kartoffeln, pochiertes Fisch, Gemüse

Als seine sportlichen Vorbilder nennt Julian seinen Vater und den SNBF Präsidenten und WNB Pro Francois Gay. Julians Dank gilt insbesondere folgenden Personen: „Meinem Vater Marcel für seine motivierende Art, meiner Mutter Tiziana für die immer wunderbar zubereiteten Speisen, meiner Schwester Lorena und meinem Bruder Juri für die tolle moralische Unterstützung, meinem Freund Francois Gay für die professionelle Betreuung in der Vorbereitung auf die Schweizer Meisterschaft 2010 und die WM 2010 und meinem Trainingspartner Ramon Ruggli. Ein großes Dankeschön auch an Berend Breitenstein für sein großes Engagement für den Natural Sport in Europa und für die Möglichkeit, die er mir bot, mich in diesem Magazin zu präsentieren.“

Julian, wir alle danken Dir für Deinen tollen Beitrag zur Unterstützung unserer Bewegung. Mit Sicherheit wird von diesem jungen, ehrgeizigen und disziplinierten, drogenfreien Athleten zukünftig noch viel zu erwarten sein!

Wenn Sie mit Julian Kontakt aufnehmen möchten, dann schreiben Sie ihm unter seiner E-Mail-Adresse: julian_allegro@hotmail.com ★

Hardcore Testosterone: Für Riesen- Muskeln!

90% Saponin
22% Protodioscin



Body Attack Tribulus Extreme sorgt für mehr Kraft und Leistung beim Training – und lässt die Muskeln wachsen und wachsen und wachsen...

✓ Enthält 1000 mg Tribulus Terrestris, das hochgereinigte Pflanzenextrakt aus der Tribulus-Pflanze.

✓ Bietet Saponingehalt von sensationellen 90% und 22% der aktiven Komponente Protodioscin!

✓ Fördert Proteinsynthese nach intensiver Belastung.

www.body-attack.de | Hotline: +49 (0) 40 / 4800 360-77



Große Wirkung zum kleinen Preis!



Entdecken Sie unsere Produktvielfalt:

300Tabs-4,95€ **Stevia**

300g-13,99€ **L-Glutamine**

250g-19,95€ **HGH Booster**

125ml-19,95€ **IGF-100 Liquid**

200Caps-17,99€ **Caffeine Caps**

250g-16,95€ **100% L-Arginine**

500Tabs-17,95€ **100% Egg Amino**

300g-17,95€ **100% Beta Alanine**

300g-8,99€ **Creatine Monohydrat**

120Tabs-9,99€ **Creatine Chewable Tablets**

100g-8,99€
250g-19,95€ **100% Creatine Ethyl Ester Malate CEE**

Jetzt bestellen auf www.bodybuilding-shop.de
oder unter +49(0) 4101 / 300 7 600