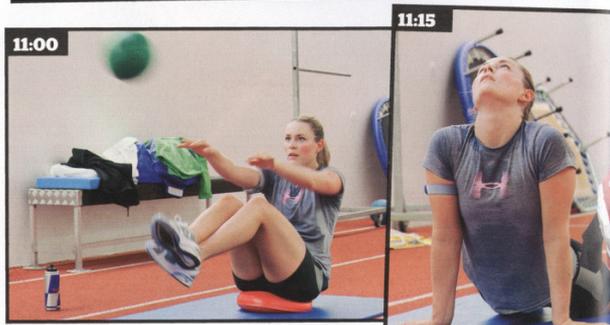
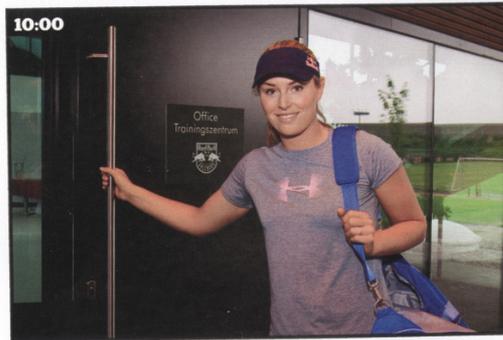


LINDSEYS TROCKEN-TRAINING

Die Winterkönigin brachte sich auf dem Weg zur Titelverteidigung im Sommer bei den Fußballern von Red Bull Salzburg ins Spiel.

Ausnahmestand im Trainingszentrum Taxham bei Salzburg, und das gleich drei Wochen lang. Wo normalerweise nur die Burschen von Red Bull Salzburg ihre Muskeln stählen, mischte plötzlich eine Athletin mit. Und zwar keine Geringere als Lindsey Vonn, die in der letzten Saison sowohl Ski-Weltcup als auch Weltmeisterschaft beherrschte, schwitzte ebenso beim Konditionstraining wie die Freunde beim Rasenballsports. Wir durften ausnahmsweise dabei zuschauen. Pünktlich um 10 Uhr vormittags betrat Lindsey jeden Morgen die Hallen, chillte noch kurz, bevor sie ihren Körper mit dem Fahrrad auf Betriebstemperatur brachte. Danach ging's mit dem Bike durch einen eng gesteckten Parcours und weiter zum Balltraining für die Bauchmuskeln. Nach einer Viertelstunde Kraftausdauertraining mit Medizinball kamen – ganz klassisch – Liegestütze dran. 20 Minuten lang, das sorgte allein schon beim Zuschauen bei den Herren für Schmerzen. Mehr Trainingsdetails werden hier aber nicht verraten. Denn: Auch die Konkurrenz liest das Red Bulletin.

Blogs und Videos von Lindsey:
redbulletin.com/vonn/de



Curte Laune ist das Markenzeichen der Speedkönigin. Selbst beim eigentlich eher faden Trockentraining. Doch wer im Winter Erfolg haben will, muss da sommers durch. Den Kickern der Red Bull Salzburg-Akademie hat's jedenfalls gefallen. Sie bewunderten vor allem die Präzision, mit der Lindsey Vonn mit dem Rad durch einen engen Slalom-Parcours kurvte. Auch Betreuer Robert Trenkwalder war zufrieden.

