

Die Werfer der LG im Trainingsmekka Kienbaum 1 Woche schuften, ballern & entspannen für eine perfekte Saison!

Am Samstag den 19. April machten sich die beiden Werfer der LG, Tina Scheuer und Steffen Lorenz, auf den Weg in das rund 40 km östlich von Berlin liegende Bundesleistungszentrum Kienbaum. Ziel des 7-tägigen Trainingslagers war es den letzten Schliff für die dann am 04. Mai beginnende Saison anzulegen und noch mal hoch konzentriert und abseits des Alltagstrubels zu trainieren.

Auf dem Trainingsplan stand neben Sprints, Sprüngen und Krafttraining vor allem das Kugelstoßen. Und so wurde täglich zweimal trainiert um die letzten technischen Veränderungen vorzunehmen bzw. die neuen Bewegungen weiter zu festigen.

Auch Ihr Trainer Manfred Kehm war von Montag-Mittwoch anwesend und unterstützte die beiden intensiv bei Ihrem Training. Als Manfred mittwochs wieder nach Hause flog, zeigte er sich durchaus zufrieden mit dem absolvierten Training und sagte „die beiden haben sehr konzentriert und intensiv an sich und Ihrer Form gearbeitet. Das verspricht eine hoffentlich gute Saison zu werden!“



Tina beim finalen Ausstoß...



Der Trainer hat alles im Blick...

Es nicht von ungefähr, dass eine Trainingseinheit gut und gerne auch mal zweieinhalb Stunden dauern konnte. Aber das war ja egal – denn die beiden hatten großartiges Wetter und konnten bis auf eine Trainingseinheit alle Trainingseinheiten im Freien und bei strahlendem Sonnenschein absolvieren. An manchen Tagen war es mit bis zu 20 Grad schon so warm, dass, auch begünstigt von der bereits vorhandenen Stärke der Sonne, die Einheiten in T-Shirt und kurzer Hose durchgeführt werden konnten. Und es bestand durchaus erhöhte Sonnenbrandgefahr... ☺

Da in Kienbaum alles komplett auf die Belange der anwesenden Athletinnen und Athleten abgestimmt ist, konnten die beiden sich aber auch gut erholen von den harten Trainingseinheiten und nebenbei sehr gut entspannen.

So kommt es auch nicht von ungefähr, dass viele bekannte Sportlerinnen und Sportler gerne ihre Zelte in Kienbaum aufschlagen. In Ihrer Aufenthaltszeit teilten sich Tina und Steffen unter anderem mit Nadine Kleinert (Silbermedaillengewinnerin Kugelstoßen Olympische Spiele 2004 Athen), Peter Sack (aktueller deutscher Meister im Kugelstoßen) sowie Turnweltmeister Fabian Hambüchen in Kienbaum die verschiedenen Trainingsstätten.



Steffen beim Ausstoß...

Aber die beiden blieben nicht nur im Bundesleistungszentrum sondern fuhren an Ihren freien

Nachmittag in die nahe Berliner Innenstadt und gingen dort bummeln und essen. Diese Abwechslung gab noch mal Schwung für die letzten vier Trainingseinheiten, die die beiden zu dem Zeitpunkt noch vor sich hatten.

Nun bleibt noch zu hoffen dass die beiden sich bis zum Saisonbeginn am 04. Mai (Kreismeisterschaften in Groß-Gerau) wieder einigermaßen erholt haben und dann einer hoffentlich sehr erfolgreichen Saison mit Erreichen der gesteckten Ziele nichts mehr im Weg steht.

Anbei noch ein paar Impressionen aus Kienbaum:

