



PETER PREVC

OSEBNI RECORD: 250 METROV

OLIMPIJSKE IGRE:

SREBRO
(SOČI 2014),
BRON
(SOČI 2014)

SVETOVNO PRVENSTVO:

SREBRO
(VAL DI FiemME 2013),
BRON
(VAL DI FiemME 2013),
BRON
(OSLO 2011)

SVETOVNO PRVENSTVO V POLETIH:

ZLATO
(BAD MITTERNDORF 2016),
SREBRO
(OBERSTDORF 2018),
BRON
(HARRACHOV 2014)

SVETOVNI POKAL:

SEZONA 2016

2303 TOČKE - RECORD

BODI USPEŠEN KOT

PERO!





OGREVANJE:



NARED
10 GIMNASTIČNIH VAJ
PO LASTNI IZBIRI





GLAVNI DEL TRENINGA:



5 MINUT POGOVORNI TEMPO
50-60% (130-150 UDARCEV/MINUTO)



3 MINUTE HOJE



5 MINUT POGOVORNI TEMPO
50-60% (130-150 UDARCEV/MINUTO)



3 MINUTE HOJE



5 MINUT POGOVORNI TEMPO
50-60% (130-150 UDARCEV/MINUTO)



3 MINUTE HOJE





ČESTITAM!

ZA OPRAVLJENO PRVO URO NA
DALJAVO

POIŠČI NEKAJ POSNETKOV
PETROVIH NAJVEČJIH DOSEŽKOV
NAVEDENIH NA PRVI STRANI. TUDI
ON JE PRI URAH ŠPORTA
IZVAJAL NALOGE KOT SI JIH
OPRAVIL TI NA I. TRENINGU NA
DALJAVO.

Izberi najljubšega in ga pošlji na:
simona.brumen@osormoz.si

