

TRX POLICE TRAINING

12 TRX BICEPS
12 TRX TRICEPS
2X

12 TRX SINGLE LEG PISTOL
12 TRX CHEST PRESS
2X

12 TRX LOW ROW
12 TRX SQUAT JUMPS
2X

12 TRX FRONT SQUAT
30 JUMPING LUNGE
2X

100 ABS

KEZDŐ 1 KÖR
HALADÓ 2 KÖR
ELIT 3 KÖR

www.trxpolicetraining.hu