

# TRX POLICE TRAINING

## 1. BLOKK

TRX BICEPS  
TRX TRICEPS  
TRX LOW ROW  
TRX CHEST PRESS  
TRX JUMPING LUNGE

## 2. BLOKK

TRX SIDE PLANK  
TRX ATOMIC PUSH UP  
TRX HIP DROP  
TRX KNEELING ROLL OUT  
TRX PIKE  
TRX MOUNTAIN CLIMBERS

KEZDŐ: 30/15 1. BLOKK 2X, 2. BLOKK 2X

HALADÓ: 40/20 1. BLOKK 3X, 2. BLOKK 3X

ELIT: 40/15 1 BLOKK 3X, 2 BLOKK 3X, 1-2 BLOKK EGYBEN

BLOKKOK KÖZÖTT 1-2 PERC PIHENŐ