

# TRX POLICE TRAINING

## 1. BLOKK

200 RUN

30 TRX LOW ROW

5 KÖR

## 2. BLOKK

200 M RUN

20 TRX ATOMIC PUSH UP

5 KÖR

KEZDŐ: A KÉT BLOKKBÓL 3 KÖR  
HALADÓ: A KÉT BLOKKBÓL 4 KÖR  
ELIT: A KÉT BLOKKBÓL 5 KÖR

BLOKKOK KÖZÖTT 1-2 PERC PIHENŐ