

# TRX POLICE TRAINING

10 TRX LUNGE/LEG  
10 TRX SPRINTER START/LEG  
50 JUMPING JACK  
10 PISTOL SQUAT/LEG  
10 BURPEE

KEZDŐ 3 KÖR  
HALADÓ 5 KÖR  
ELIT 8 KÖR