

Film trwa 2 minuty i 17 sekund i zaczyna się od planszy z czarnym tłem. Przez ekran od lewej do prawej strony przelatuje jasny obiekt wyglądający jak ognek, a dolna część tła zmienia się w kolor ciemnoniebieski, który ku górze zmienia się w czarny. Po środku ekranu wyłania się odznaka policyjna z napisem POLICJA na górze i Herbem Orła Dolnośląskiego. Poniżej pojawia się napis Policja dolnośląska. Ekran robi się czarny. Na następnym ujęciu widać stojących pod namiotem policjantów, jeden trzyma kopertę, drugi wkłada do niej rękę, następnie policjantka wkłada rękę do koperty. Po chwili widać stojących na dworze w rzędzie policjantów i policjantki. Następnie policjanci i policjantki siedzą przy stołach w pomieszczeniu, inni policjanci rozdają im kartki, widać stojące na stole puchary. Na kolejnym ujęciu widać stojących policjantów i policjantki na strzelnicy krytej. Policjant prowadzący stoi przed nimi, widoczne są tarcze do strzelania. Policjantka ładuje magazynek, zakłada słuchawki, dobywa broni, przeładowuje ją i oddaje strzały. Na następnym ujęciu policjant oddaje strzały w kierunku tarczy. Schemat ten powtarza się na następnych ujęciach z udziałem innych policjantów. Na kolejnym ujęciu policjanci i policjantki stoją na dworze. Funkcjonariusze biegną po torze przeszkód, przenoszą manekina, przeskakują przez płotki i przechodzą pod nimi, robią przewroty, przeskakują przez skrzynię i pokonują inne przeszkody, na koniec przeskakują przez ławkę i biegną w kierunku mety. Schemat powtarza się kilkakrotnie z udziałem różnych policjantów i policjantek. Na następnym ujęciu widać stojących w pomieszczeniu policjantów i policjantki. Do pomieszczenia wchodzi policjant w stopniu nadinspektora przed nim staje policjant w stopniu podkomisarza. Nadinspektor podaje dłoń podchodzącym policjantom i policjantkom i wręcza im puchary. Podczas całego filmu w tle leci muzyka. Film kończy się czarną planszą z białymi napisami Tytuł: The positive workout [Main Track] Wykonawca: Eddy de Datsu [SACEM], Alexandre Prodhomme [SACEM]; Universal Production Music Paris Music Sp z o.o. umowa licencyjna z KGP nr 47/UM/WOKU/BŁil2022 z dnia 26 lipca 2022