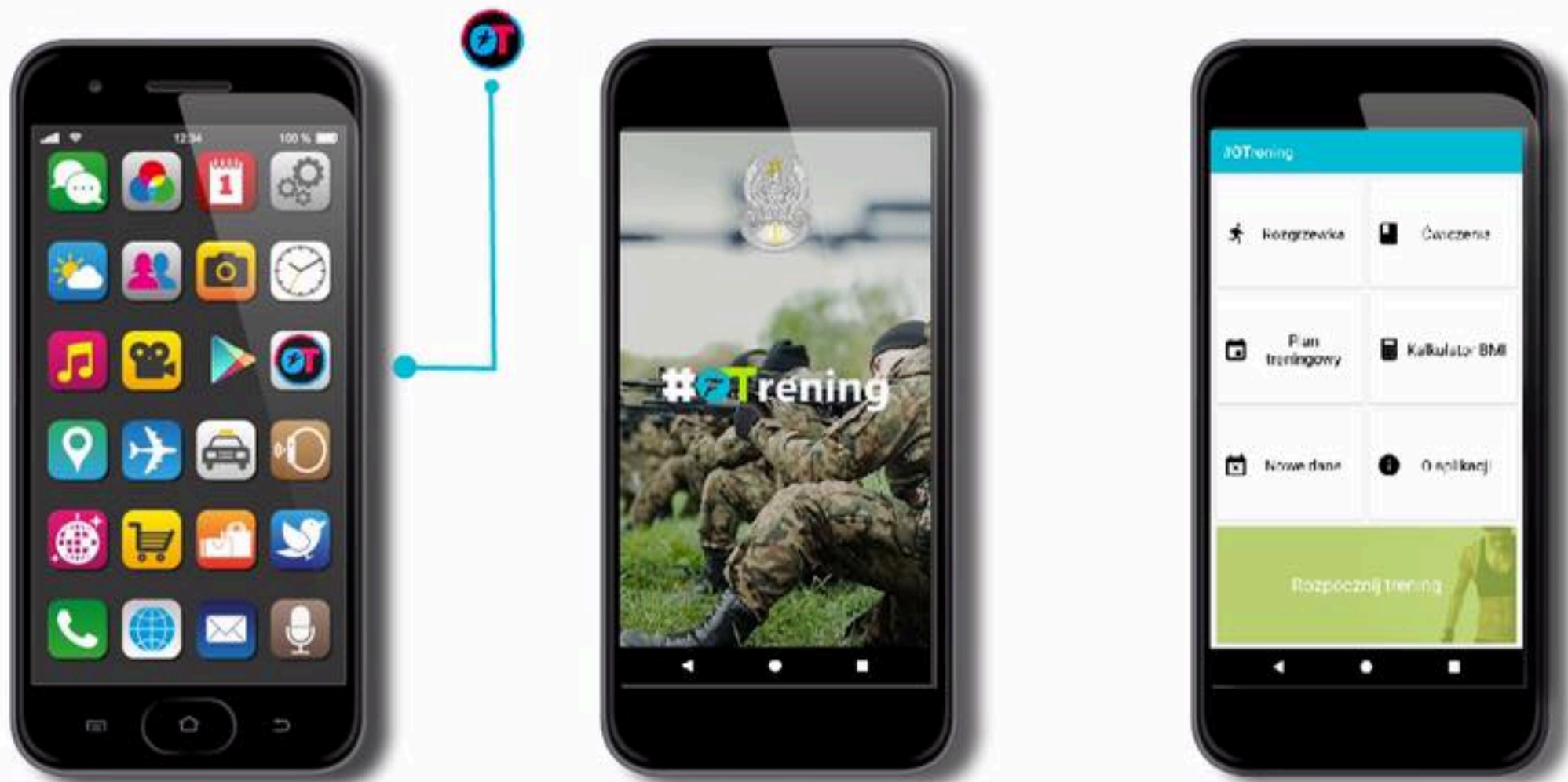


# pOTrenuj z nami 😊



**Aplikacja OTrenuj**  
do pobrania za darmo w sklepie Google Play



#OTrening



Celem aplikacji jest poprawienie wydolności oraz instruowanie w treningu siłowym i wytrzymałościowym kandydatów na żołnierzy Terytorialnej Służby Wojskowej.

Aplikacja została opracowana na potrzeby [Dowództwa Wojsk Obrony Terytorialnej](#) przez projektantów z [Resortowego Centrum Zarządzania Projektami Informatycznymi](#).

W aplikacji wykorzystano ikony [icons8.com](#).

Witamy w aplikacji #OTrening

Aplikacja ma Ci pomóc w przygotowaniu się do służby w jednostkach obrony terytorialnej. W celu przygotowania indywidualnego treningu musimy poznać Twoje możliwości.

Przed tobą test sprawności składający się z czterech ćwiczeń: podciągania, pompek, brzuszków i przysiadów. Powodzenia!

Zaczynamy!

Pomпки



Wykonaj maksymalną ilość pompek i wprowadź ich liczbę poniżej

9

10

11

Dalej

Przysiady



Wykonaj maksymalną ilość przysiadów i wprowadź ich liczbę poniżej

9

10

11

Dalej

Brzuski



Wykonaj maksymalną ilość brzuszków i wprowadź ich liczbę poniżej

9

10

11

Dalej

Test poziomujący

Podciąganie



Wykonaj maksymalną ilość podciągnięć i wprowadź ich liczbę poniżej

9

10

11

Dalej

Rozgrzewka

Ćwiczenia

Plan treningowy

Kalkulator BMI

Nowe dane

O aplikacji

Rozpocznij trening

Ćwiczenia

Podciąganie

Pomпки

Przysiady

Brzuski

Trening 2 | Tydzień 1/8 - Dzie...

Ćwiczenie 1 z 4

Pomпки



Wykonaj 18 pompek.  
(Seria 1 z 3)

Rozpocznij



← Trening 2 | Tydzień 1/8 - Dzie...

Ćwiczenie 3 z 4

 Podciąganie



Wykonaj 6 podciągnięć.  
(Seria 2 z 3)

Dalej


Teraz pora uzgodnić kiedy zaczynamy!  
Wybierz pierwszy dzień treningu w  
kalendarzu poniżej.

Sierpień

p	w	ś	c	p	s	n
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

 Trening biegowy

 Trening siłowy

 Trening pływacki

Zakończ



#OTrening jest darmową aplikacją dostępną np. przez Sklep Google Play. Celem jej jest poprawienie wydolności oraz instruowanie w treningu siłowym i wytrzymałościowym kandydatów na żołnierzy Terytorialnej Służby Wojskowej. Aplikacja została opracowana przez projektantów z Resortowego Centrum Zarządzania Projektami Informatycznymi.



**4. Warmińsko – Mazurska Brygada Obrony Terytorialnej poleca**