

# ЗАДАНИЕ

## Технические требования к заданию:

БД «Тренировочный дневник»

- Создать реляционную базу данных для отслеживания прогресса пользователя в спортзале. Система должна позволять фиксировать, кто тренировался, когда это было и какие именно упражнения (с каким количеством повторов) были выполнены.

### 2. Структура данных (Схема БД)

Нам необходимо реализовать 4 таблицы со следующими связями:

Таблица	Описание	Поля
Users	Информация об атлетах	id (PK), name (имя), age (возраст)
Workouts	Заголовки тренировок	id (PK), user_id (FK), date (дата)
Exercises	Справочник упражнений	id (PK), name (название), muscle_group (группа мышц)
Workout_Details	Результаты упражнений	id (PK), workout_id (FK), exercise_id (FK), sets (подходы), reps (повторы)

Для тестирования базы нам нужно добавить:

- Минимум 2-х пользователей.
- Справочник из 5-ти базовых упражнений (Жим лежа, Приседания, Тяга и т.д.).
- Минимум по 2 тренировки для каждого пользователя.
- Детализацию: в каждой тренировке должно быть минимум 2 выполненных упражнения.

ПО: VS Code (по желанию другое)

**Формат подачи файлов:** архив с файлами с расширением .ру /файл с расширением .ру