

ЗАДАНИЕ

Технические требования к заданию:

БД «Тренировочный дневник»

1. 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:

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

ПО: VS Code (по желанию другое)

Формат подачи файлов: архив с файлами с расширением .py /файл с расширением .py