

# Calisthenics workout generator

Jop Molenaar

## Documentatie

7 februari 2023

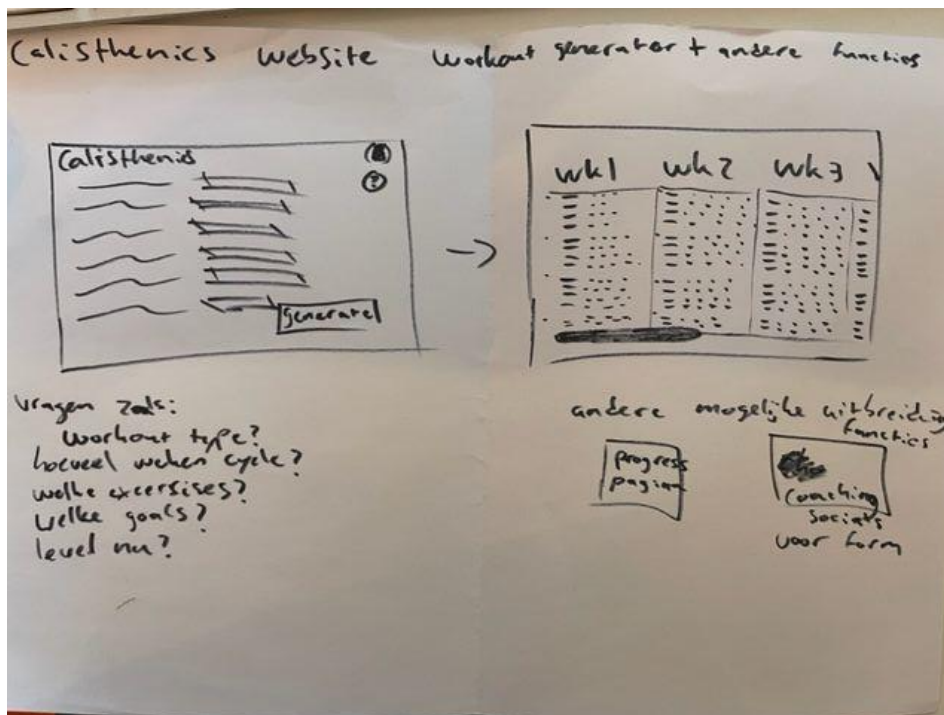
Concept	2
Schets:	2
Wireflow:	3
Benodigde informatie op de site:	4
Vragen (voor de input velden):	4
Content schema:	4
UX/UI	5

## Concept

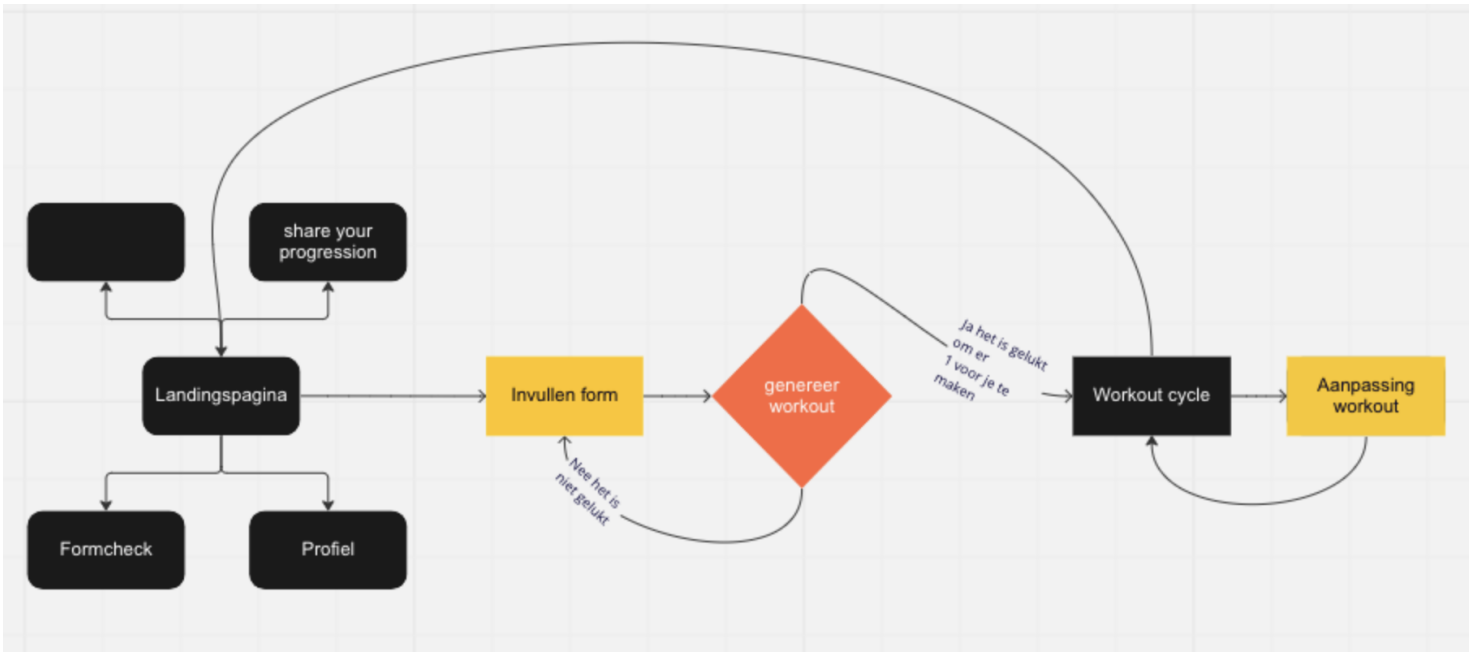
Veel mensen die calisthenics doen lopen tegen het probleem aan dat ze een eigen workout routine moeten gaan maken, dit komt omdat iedereen anders is, anders traint, andere goals heeft en er dus niet een workout programma bestaat die atleten zomaar kunnen overnemen/uitvoeren en progressie zullen zien. Er zijn veel verschillende soorten technieken, tactieken en oefeningen die mensen gebruiken om hun goals te behalen in calisthenics. Mijn website gaat ze helpen om een gepersonaliseerde workout routine te maken door je goals, progressie, rooster en tactiek die je wilt gebruiken (allemaal uitgelegd op de website met bronnen) in te vullen. En dit allemaal gratis.

Als sporter kom je op de website die eruit ziet als een 1 pager. Hierop zie je een calisthenics logo linksboven, de benodigde invulvelden, een navigatiebalk met profiel en andere pagina's die in de toekomst mogelijk worden gecreëerd. Linksonder zie je een knop: "Genereer workout cycle"

## Schets:



## Wireflow:



Dit is de huidige (nog simpele) wireflow. De 3 pagina's rondom de landingspagina zijn mogelijke pagina's die ik in de toekomst kan toevoegen.

Verder zie je dat je een form moet invullen en dan op genereer workout moet drukken, als je niet alles hebt ingevuld dat wel noodzakelijk is zegt de applicatie dat het niet is gelukt en als het wel is gelukt krijg je een workout cycle op basis van wat jij hebt ingevuld. Als je oefeningen alsnog wilt veranderen omdat je weakness ergens anders ligt of een ander soort oefening beter voor jou werkt kan je die nog aanpassen in het schema zelf.

## Benodigde informatie op de site:

### Vragen (voor de input velden):

**Wat is je goal?** (kiezen uit een lange lijst met zoekbalk, ook een knop om een suggestie te doen voor een goal die diegene mist).

**Op welke progressie ben je nu? + hoelang kan je die holden?** (min 3 of 2 sec)

**Welke aanpak wil je gebruiken?** (lijst met bestaande aanpakken met benodigdheden en uitleg daarbij)

(mogelijke advanced optie) **Voeg je werkrooster, schoolrooster toe** -> krijg je er tijden bij.

## Content schema:

Terwijl ik de content aan het uitwerken was werd het meer en meer en meer, het hield maar niet op. Ik heb toen besloten om mij eerst te focussen op planche en daarna als de applicatie werkt, meer content toe te voegen. Zo ziet nu het content schema eruit.

### Goal: Planche

#### Progression you're at:

Pre tuck planche		
Tuck planche	min: 3 sec	max: 20 sec
Adv Tuck planche	min: 3 sec	max: 12 sec
Super adv tuck	min: 3 sec	max: 10 sec
One leg planche	min: 3 sec	max: 10 sec
Straddle planche	min: 3 sec	max: 8 sec

Those times are sec holds with good form  
A hold can depend on the day, make sure u are  
having that hold you are saying for at least 3  
workouts in a row.

#### Choose a variation that u are within failure in 8-12 reps

Incline pushups   pushups   decline pushups   pseudo pushups   pike pushups (+ high feet/dept)   hspu (+ high feet/dept)

Australian pull ups   banded pull ups   chinups   pull ups   weighted pullups -> ..kg   muscle ups

Bench dips   dips   weighted dips -> extra ..kg

seated Squats, squats, pistol squats, ...

(standaard niet aanpasbaar) Leg Raises (as high as you can til failure)

#### Wich routine do you want to use:

4 weeks build (resistance bands required)  
gymnast technique (coach and assistance required)  
High volume technique  
High intensity technique  
statics everyday

first question wave

Second question wave

Third question wave

## Programms

#### 4 weeks build (resistance bands required)

Banded "progression"  
Banded "goal" (2)  
Banded "goal" (3)

sets depend on the week (in the template)

Push exercise ""

Pull exercise ""

Push exercise 2 ""

planche leans

planche pushups

Scapula pushups

-> extract to PPL

#### Option for extra exercises (2) (standaard 3 sets 8x12) (type veld of select:

hollow body db front raises, leg raises

gymnast technique (coach and assistance required)

extra in de workout routine (planche): afhankelijk van de progressie:

pre Tuck

Tuck

adv Tuck

super adv

one leg

straddle

glute raises

High volume technique

High intensity technique

# UX/UI

Voor de tabel heb ik een foto voor inspiratie. verder houdt ik het minimaal want ik focus mij niet op de UX en de UI maar op de techniek. Als ik ook nog eerst op de UX en UI moet focussen komt de applicatie zeker niet in 9 weken af en dat is wel wat ik wil bereiken.

1	Week 1 - Muscular Conditioning (W/ Moderate Difficulty)										Goal: Follow									
2																				
3	Monday, January 30, 23																			
4		Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	Set 6	Set 7	Set 8							
5	Assisted adv tuck	50%	20sec	70%	20sec	75%	16sec	80%	12sec											
6	Dips	50%	x10	70%	x10	75%	x8	80%	x6											
7	Pike push ups		x10		x8		x8		x6											
8	Pseudo FL to Touch		x12		x12		x10		x8											
9	RB Scapular Pushup		x12		x12		x10		x8											
10	Glutes leg raises		x8-12		x8-12		x8-12													
11	DB Front Raise		x8-12		x8-12		x8-12													
12	Bicep curls 8-16 kg	8kg	x8-12	8kg	x8-12	8kg	x8-12													
13																				
14																				
15																				
16	Tuesday, January 31, 23																			
17		Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	Set 6	Set 7	Set 8							
18	Assisted adv tuck	50%	20sec	70%	20sec	75%	16sec	80%	12sec											
19	Dips	50%	x10	70%	x10	75%	x8	80%	x6											
20	Pike push ups		x10		x8		x8		x6											
21	Pseudo FL to Touch		x12		x12		x10		x8											
22	RB Scapular Pushup		x12		x12		x10		x8											
23	Glutes leg raises		x8-12		x8-12		x8-12													
24	DB Front Raise		x8-12		x8-12		x8-12													
25	Bicep curls 8-16 kg	8kg	x8-12	8kg	x8-12	8kg	x8-12													
26																				
27	Thursday, February 2, 23																			
28		Set 1		Set 2		Set 3		Set 4		Set 5	Set 6	Set 7	Set 8							
29	Assisted adv tuck	50%	20sec	70%	20sec	75%	16sec	80%	12sec											
30	Dips	50%	x10	70%	x10	75%	x8	80%	x6											
31	Pike push ups		x10		x8		x8		x6											
32	Pseudo FL to Touch		x12		x12		x10		x8											
33	RB Scapular Pushup		x12		x12		x10		x8											
34	Glutes leg raises		x8-12		x8-12		x8-12													
35	DB Front Raise		x8-12		x8-12		x8-12													
+    ☰    Inputs ▾    Week 1 ▾    Week 2 ▾    Week 3 ▾    Week 4 ▾    Week 5 ▾    Week 6 ▾																				