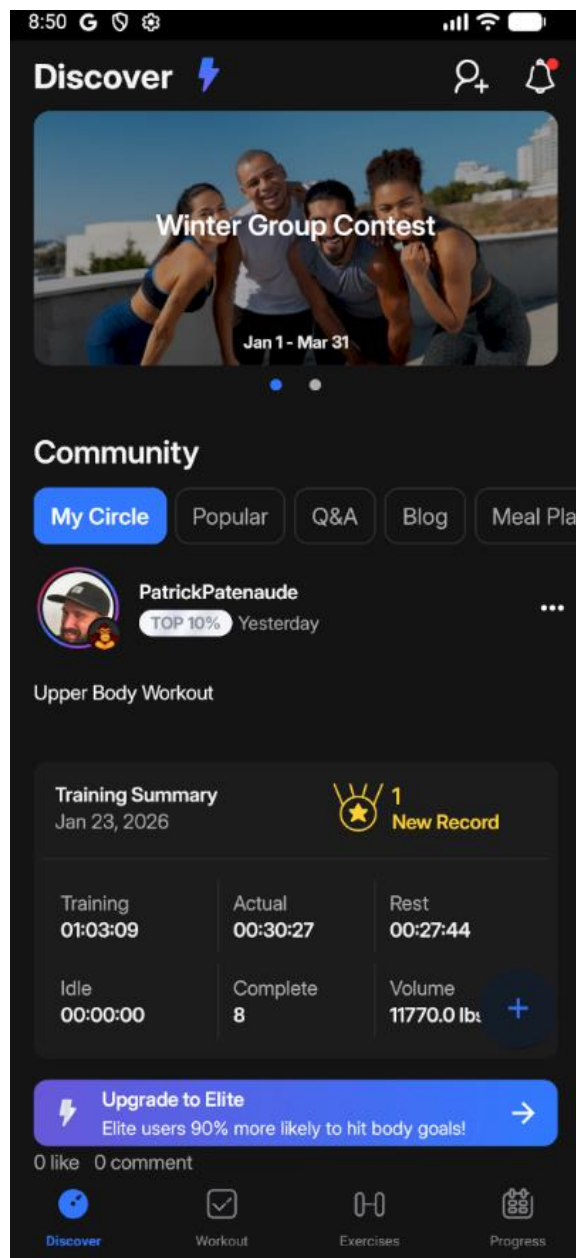
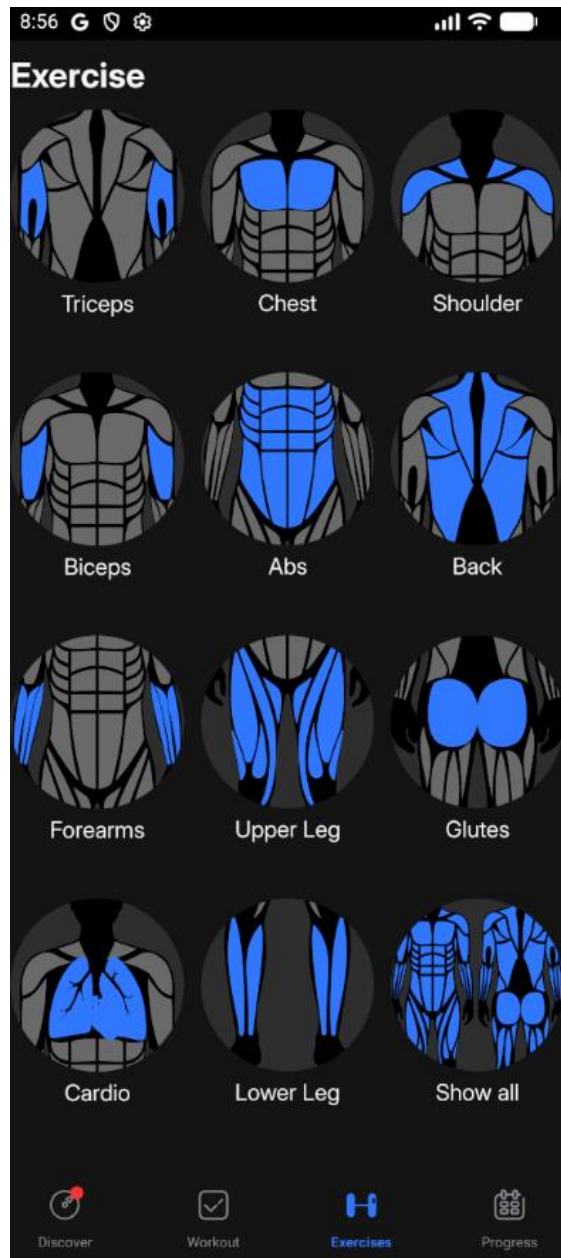


PS : Je décris, ensuite poste le screenshot en bas. Sachez que ce document peut contenir beaucoup d'infos, et je veux que vous vous assurez de bien diviser votre travail afin d'optimiser votre "context window" et de bien faire chaque chose de très bonne qualité. Autrement dit, je préfère diviser des grosses tâches en plusieurs sous-tâches, et nous pourrions potentiellement suivre l'évolution de la checklist dans un document .md ou de quoi du genre., à moins que vous ayez de meilleures suggestions.

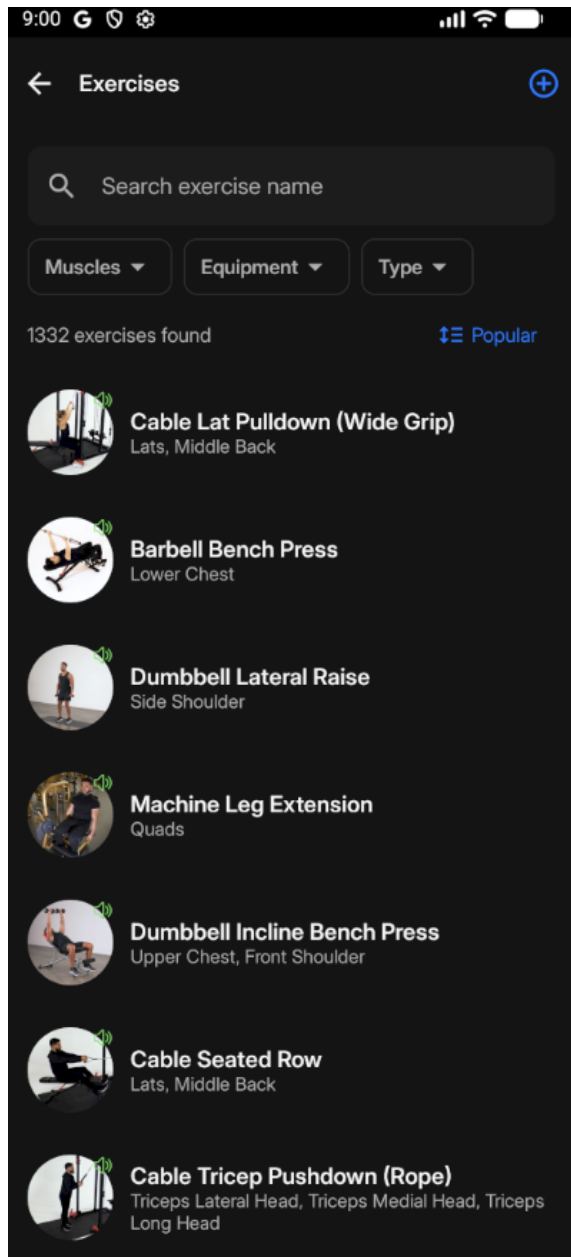
Quand j'ouvre l'application, je tombe sur l'onglet Discover, qui sert un peu de Home page. Dans notre projet, nous allons l'appeler Home pour le moment



Ensuite quand je vaus dans l'onglet Exercice, je peux apercevoir que ca nous mene vers une page qui nous permet de choisir le muscle ciblé, ou bien SHOW ALL en bas à droite. J'ai pas besoin de tous ces filtres pour le moment, à moins que vous considérez que c'est un bon ROI de considérer les filtres tout de suite. Sinon on peu déplacer cela a plus tard, garder cette "page intermédiaire" et n'inclure que le choix SHOW ALL pour le moment. Les autres filtres pourront etree intégrés éventuellement, si vous êtes honnetement d'accord.

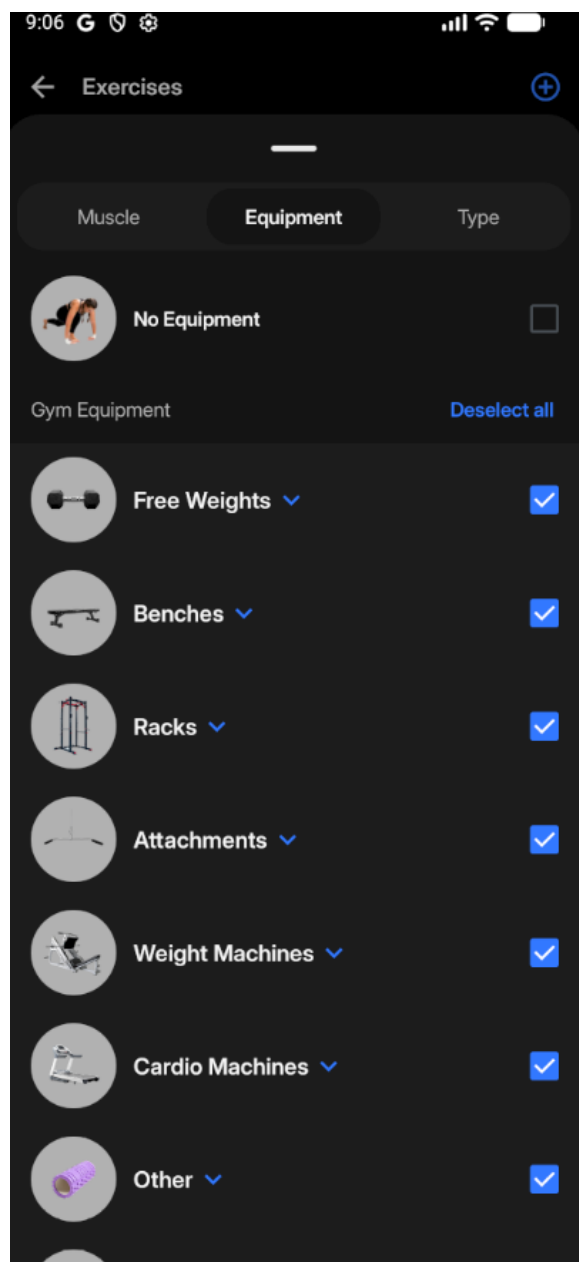


En cliquant sur SHowall, on arrive ici sur la page d'exercices. Nous apercevons une barre de recherche, et des filtres. Il y a le filtre Muscle, Equipment et Type, ainsi que les exercices. (Ignorez l'endroit écrit 'popular' en bleu. Nous aurons pas besoin de ce filtre). EN haut à droit se situe un signe de + qui sertr à ajouter des custom exercices. Les customs exercices sont dans le post mvp backlog, donc ne vous en soucier pas.

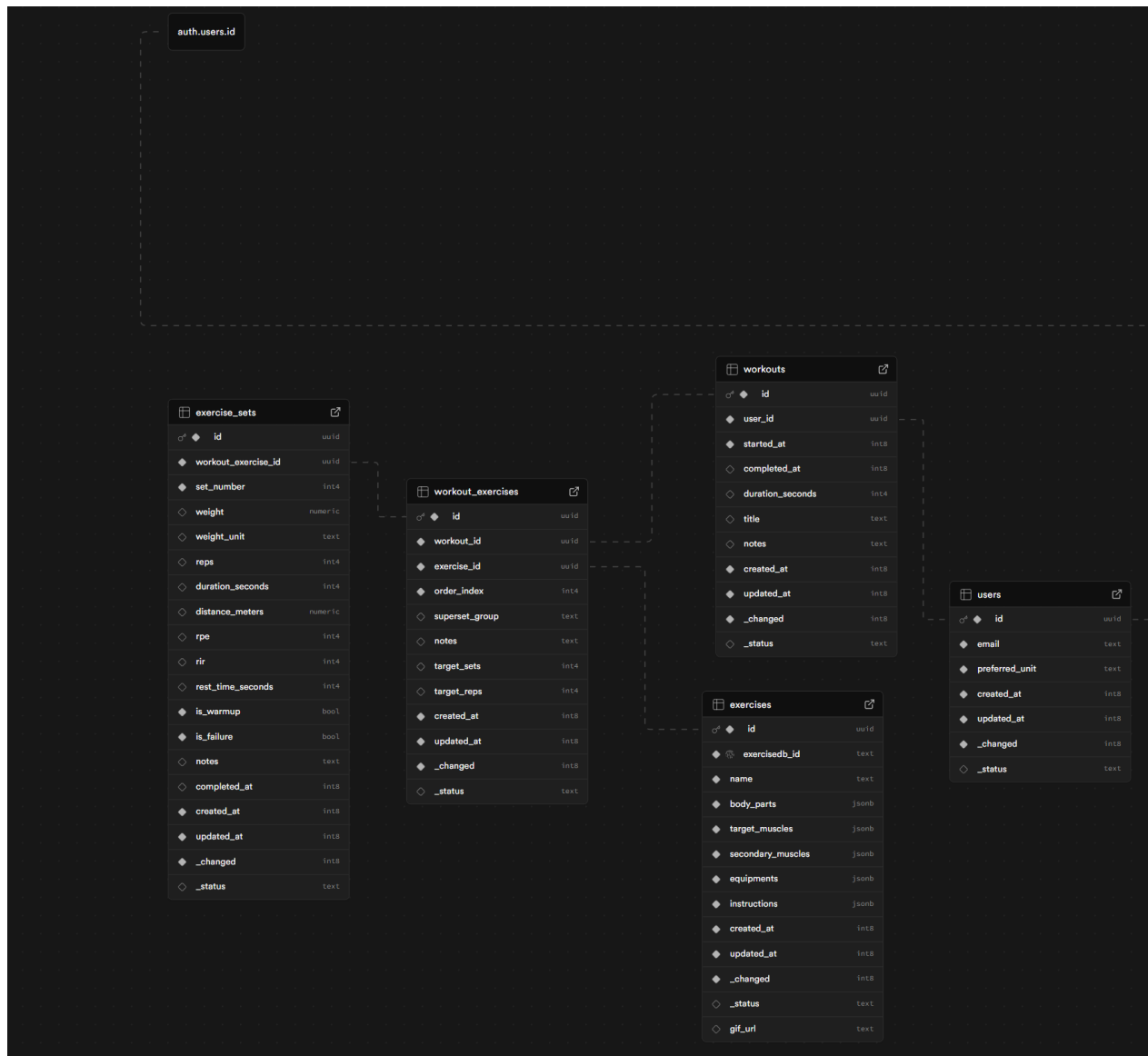


Notez que les 3 filtres (Muscles, Equipment et Type) ouvrent tous la meme fenetre lorsque clicked. Plus précisément, un menu apparait du bas de l'écran, et de déroule vers le haut. Pour fermer cette page, il suffit, après d'avoir choisi les filtres, de swiped down la page. Comme je vous ai dis, les filtres ne sont pas en priorité pour le moment, mais c'est bon que

je vous mentionne que nous allons les incorporer éventuellement afin d'éviter d'avoir des problèmes avec notre Base de données dans le futur. Sachez, pour recap, que notre BD inclut déjà tous les 1300 exercices, mais la structure générale a été faite rapidement.... Bref, nous allons bien sûr avoir besoin de réviser la BD éventuellement, donc il faut prendre cela en considération pour que le tout corresponde bien à la structure que nous voulons suivre (structure très semblable à Jefit). Voici le menu déroulant en screenshot



Vous pouvez voir ma BD actuelle ci-dessous. Elle va inévitablement avoir besoin de beaucoup de correctifs et une nomenclature solide.



Ceci fait le tour de l'onglet Exercices.

L'onglet en bas à droite est nommé Progress. Elle nous amène vers une page qui se divise en 3 onglets : (Overview, Body et Activity). Notez que la transition entre les onglets se fait de façon fluide et je vous m'y en inspirer. C'est un peu dur à décrire, donc si vous ne comprenez pas, posez-moi des questions. Essentiellement, si je passe de l'onglet Overview vers Body, tout ce qui se trouve en dessous des sous-onglets (overview body et activity) se déplace vers la gauche pour introduire le sous-onglet "Body". Autrement dit,

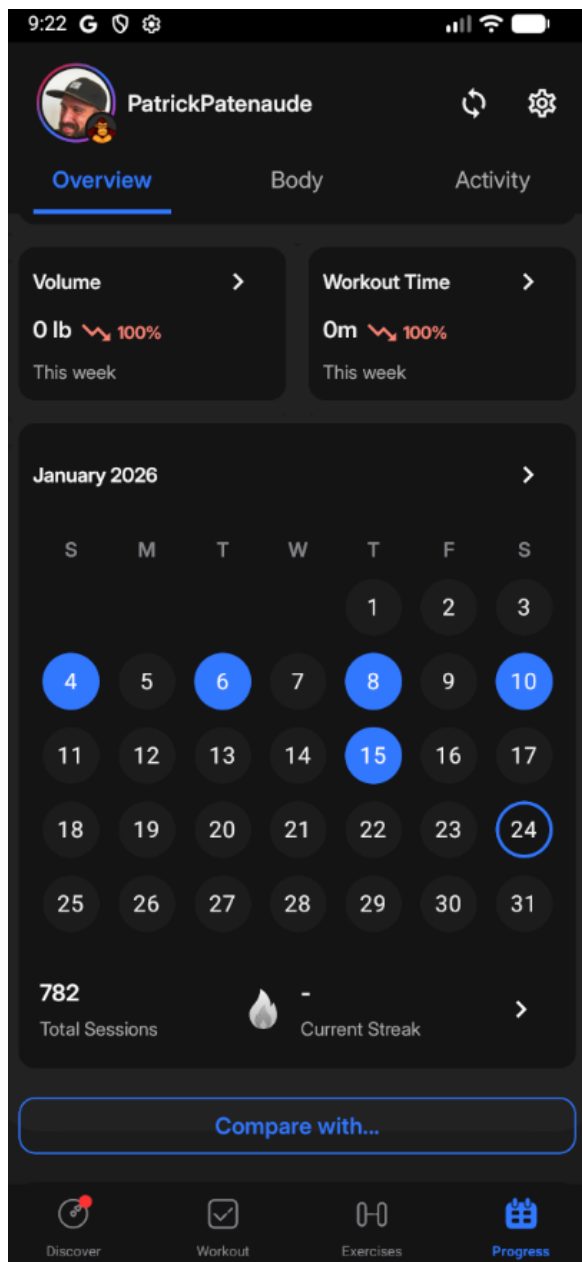
nous pouvons swiper de gauche à droite pour se déplacer entre ces sous-onglets. QUand on arrive sur l'onglet Progress initialement,

On tombe directement sur le sous-onglet "overview". Elle contient des infos comme le recap 2025, le progress index t), des analytics de volume, workout time, le calendrier, et d'autres choses qui ne m'intéresse pas qui se situe plus bas dans la page, lorsque l'on scroll. L'onglet Body contient d'autre analytics de recovery et de body composition et stats,

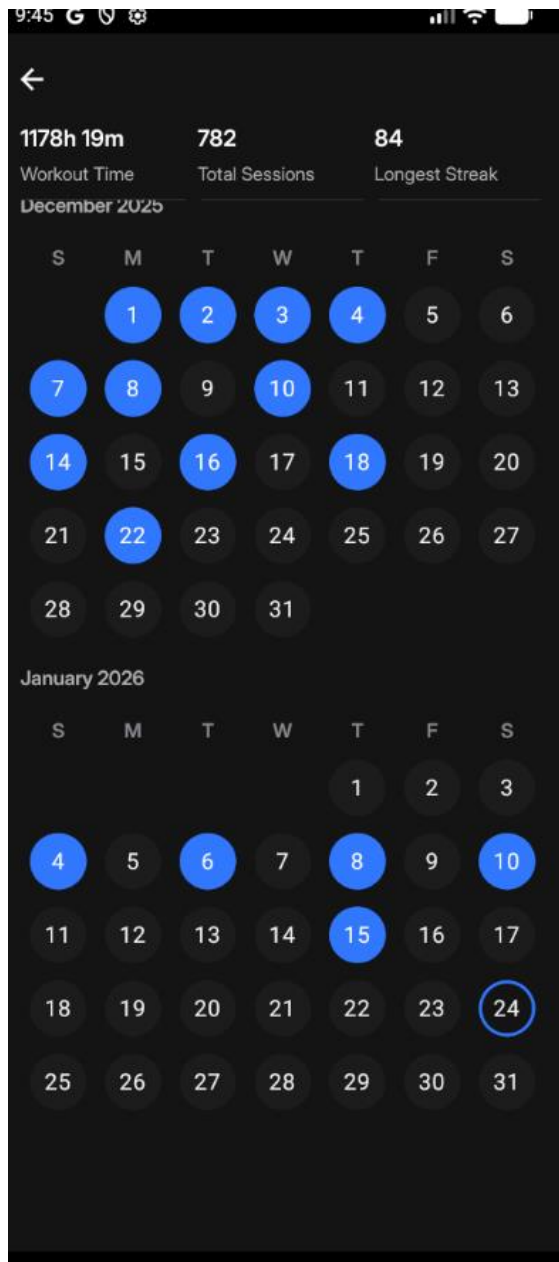
Dans le haut de la page, il ya des Iron Point et ELite Hub qui ne m'intéresse pas non plus, ainsi que 3 onglet dans le haut de la page (Overview, Body et Activity). , et l'onglet activity montre des recap de workout que je n'ai pas besoin.

Vous allez constater que cet effet de onglet qui se "swipe" va se retrouver à plusieurs endroits dans ce projet. Ca risque d'être complexe, donc ca va etre une grande tâche en soit qui devra etre examiné en très grand detail.

Ce que j'aime de cet onglet Progress, et ce que je veux avoir dans mon projet, est la photo de profil en haut à gauche, le "gear" sign en haut à droit pour aller dans les settings de l'appli, et le calendrier (qui devrait potentiellement faire parti des premieres choses à inclure dans le Post-MVP),

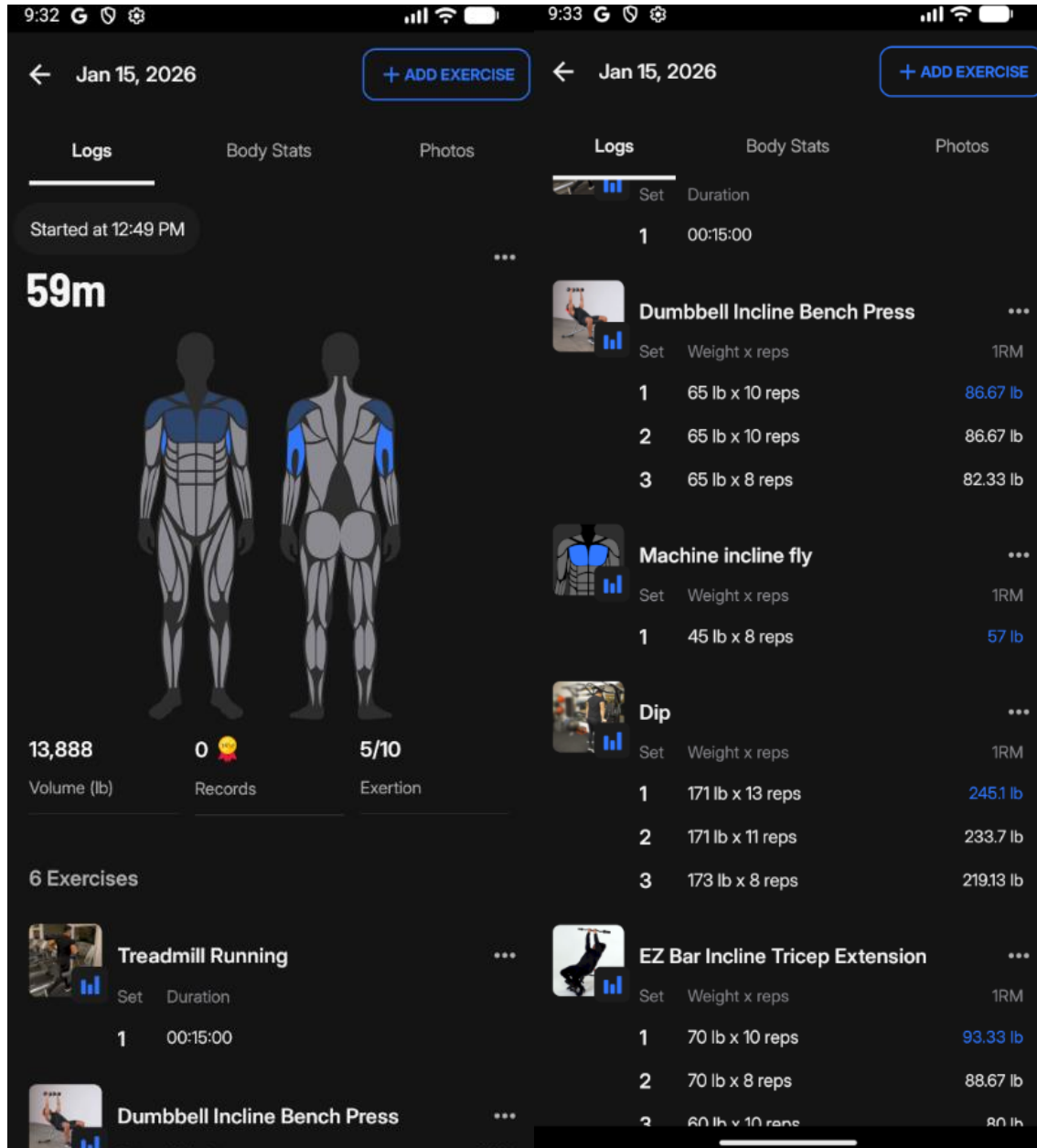


Même si ça risque de faire parti du Post MVP, je vais quand meme vous expliquer ce qu'inclut le calendrier de cet onglet. D'abord, si je clique n'importe ou horizontalement entre "January 2026" et la flèche ">" du screenshot ci haut, ca m'amene vers une nouvelle page qui est le "Gros" Calendrier de chaque mois.



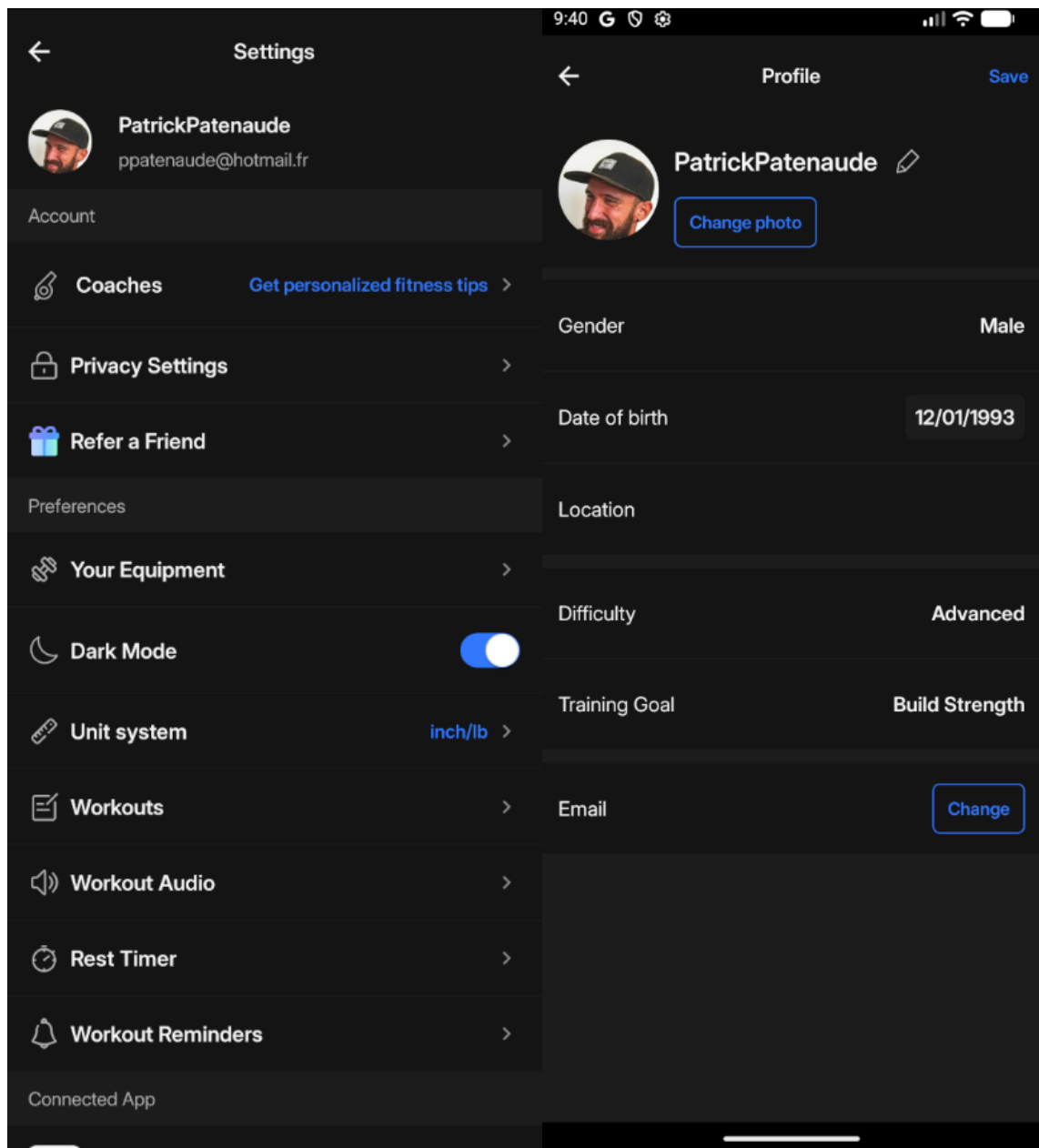
Ce calendrier inclut des cercle bleu pour chaque journée pour laquelle je me suis entrainer, et je peux swipe vers le bas pour que la page monte vers le haut pour regarder les anciens workouts. Je semble pouvoir scroll indéfiniement (J'ai scrol jusqu'en 2006, et je pouvais continuer. Mais je n'ai jamais utiliser Jefit avant 2012, donc le calendrier ne semble juste ^pas avoir de plafond.).

Maintenant, si je clique sur une journée spécifique, on m'amène vers une page qui "Recap" le logged workout. Encore une fois nous y retrouvons un menu avec 3 sous onglet (Logs, Body Stats, photos). Dans notre cas, seulement les "logs" nous interresseront.



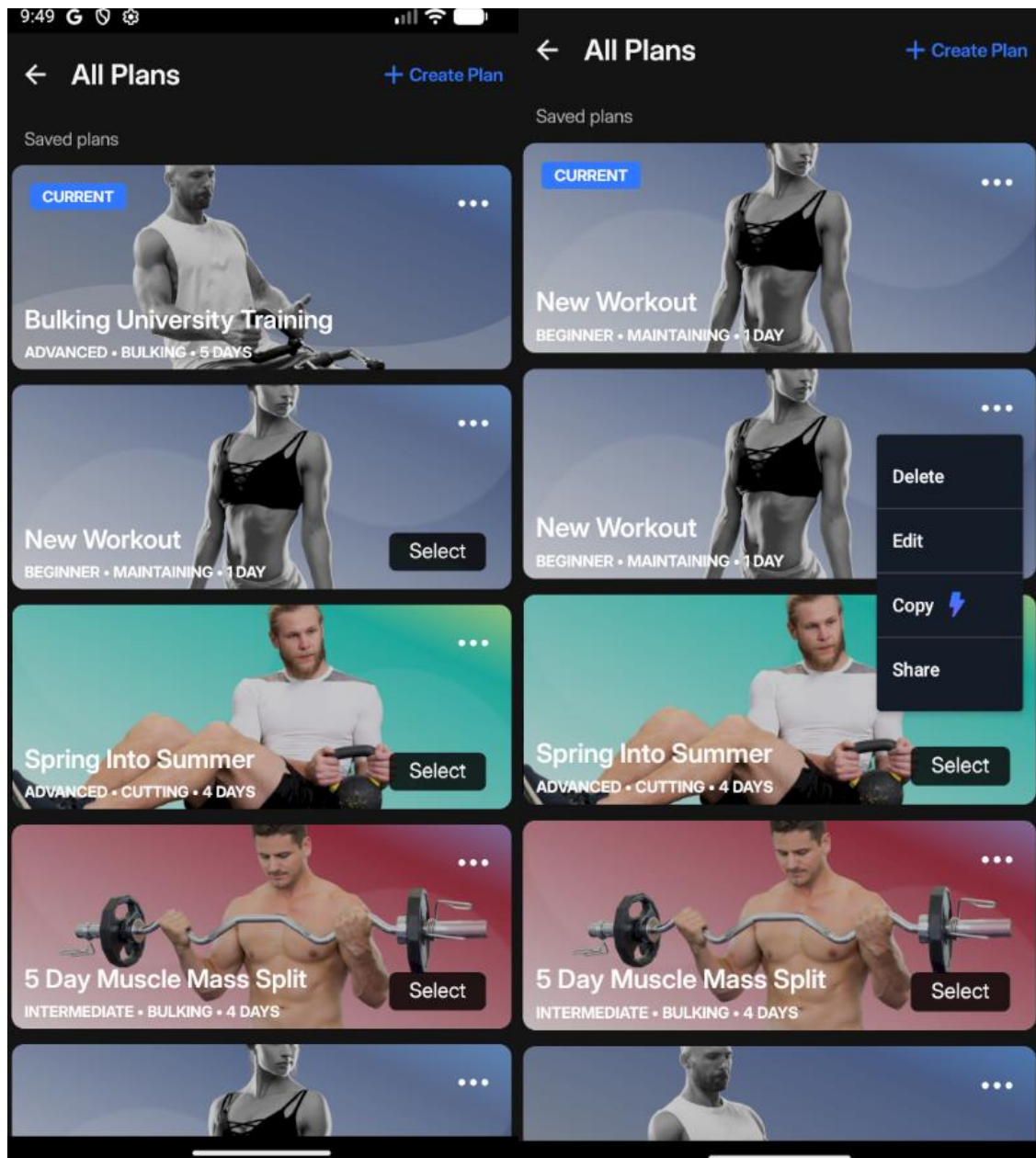
Cet page comence par nous montrer une anatomie, humaine, avec des zones en bleue clair ou foncé, dépendemment de l'intensité et du muscle visé. Ce type de schéma humain est très interessant et devra etre ajouté au MVP également. Je vois aussi le temps de l'entrainement, le volume, les record, exertion.. Mais ceux-ci ne m'interesse pas pour le moment. Si je swipe vers le haut pour descendre, je vois tous les exercices divisé par Set,

Weight x reps et 1RM (1RM ne nous interesse pas pour le moment, mais devra etre intégré dans le post-mvp, à meme titre que les analytics. La premiere screenshot ci dessous est le haut de l'onglet, et la deuxieme est après que j'aie swiped la page vers le haut . Ca vous montre un peu de quoi le tout a l'air. Nous pouvons ignorer le boutons "Add exercice" dans le haut Ceci est tout pour le moment concernant l'onglet Progress. Notez que le "GEar icon" en haut représentant L'onglet "settings" devra etre travaillé plus tard. Ce menu "settings" est en réalité l'endroit ou nous pouvons configurer notre account, contact support, logout, etc. Voici un screenshot pour vous montrer la référence, mais ce n'est pas encore très important pour le moment. Dans le haut de cet onglet settings, je vois Ma photo profil, nom et email, et quand je clic dans L'espace vertical, ca m'amene vers le menu "Profile" vers lequel je veux changer de photo, genre, date de naissance, location, Difficulty (experience), training goal, email. Dans notre cas, nous allons seulement vouloir avoir le nom (modifiable en cliquant sur l'icone de "crayon" discret, à côté de mon nom PatrickPatenaude, le genre et la date de naissance. Nous rajouterons d'autres feilds si nous en trouvons l'utilité dans le post mvp. Le premier screenshot est le menu "settings" et le deuxieme est quand je clique sur l'espace Horizontal en haut de l'écran à côté de ma photo



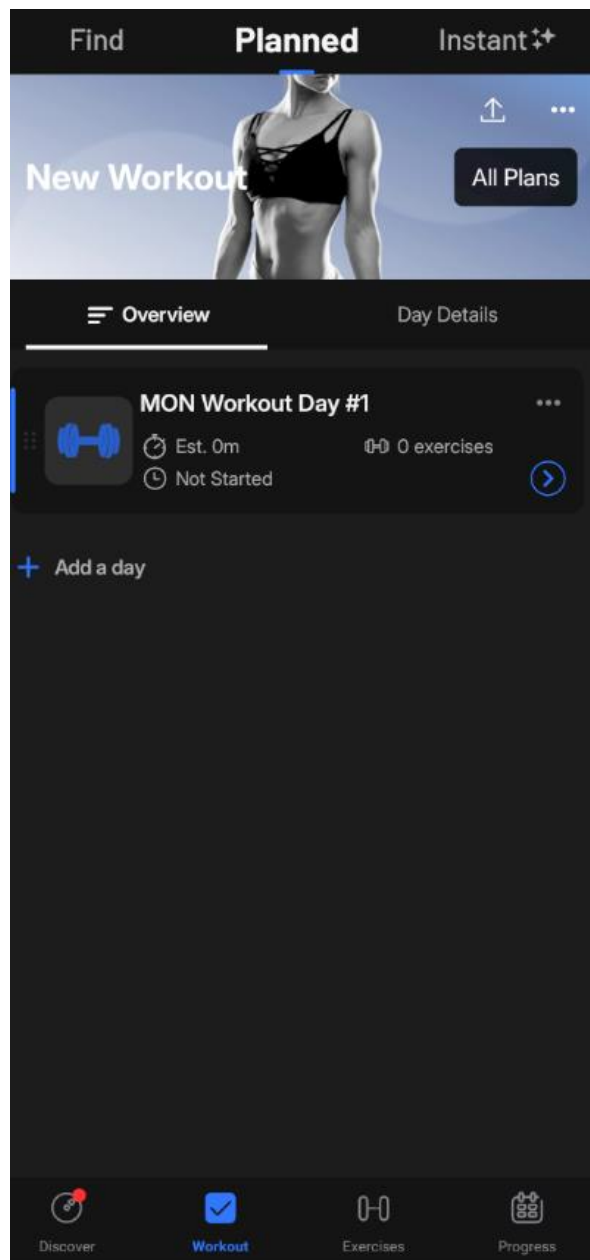
Nous avons finis avec l'onglet Progress, et maintenant nous nous dirigeons vers l'onglet Workout.

D'abord quand on arrive pour la première fois sur cette page, on va avoir besoin de trouver un plan et d'avoir un plan actif. Si on a pas de plan actif (comme la première fois), on atterrit sur cette page (page All Plan). Si on a déjà un plan d'actif, on atterrit sur la page "planned" que je vous décrirai bientôt.



Ici, vous voyez que j'ai déjà un plan de "CURRENT" écrit dessus (pour le plan Bulking University Training, donc faites semblant qu'il n'est pas sélectionné pour le moment (faisons semblant que c'est ma première fois).. Ici, l'utilisateur peut sélectionner un des 3-4 plan template, ou bien cliquer en haut à droite sur +Create Plan pour créer son plan. Pour chaque plan, on peut apercevoir 3 points de suspension (...) pour en haut à droite de chaque plan. Quand on clique sur ces 3 petits points, ça ouvre un petit menu déroulant dans lequel nous pouvons Delete le plan. Les autres options comme Edit, Copy et Share seront ignorées. Si l'utilisateur clique sur Create Plan en haut à droite, on l'amène vers la page Planned.

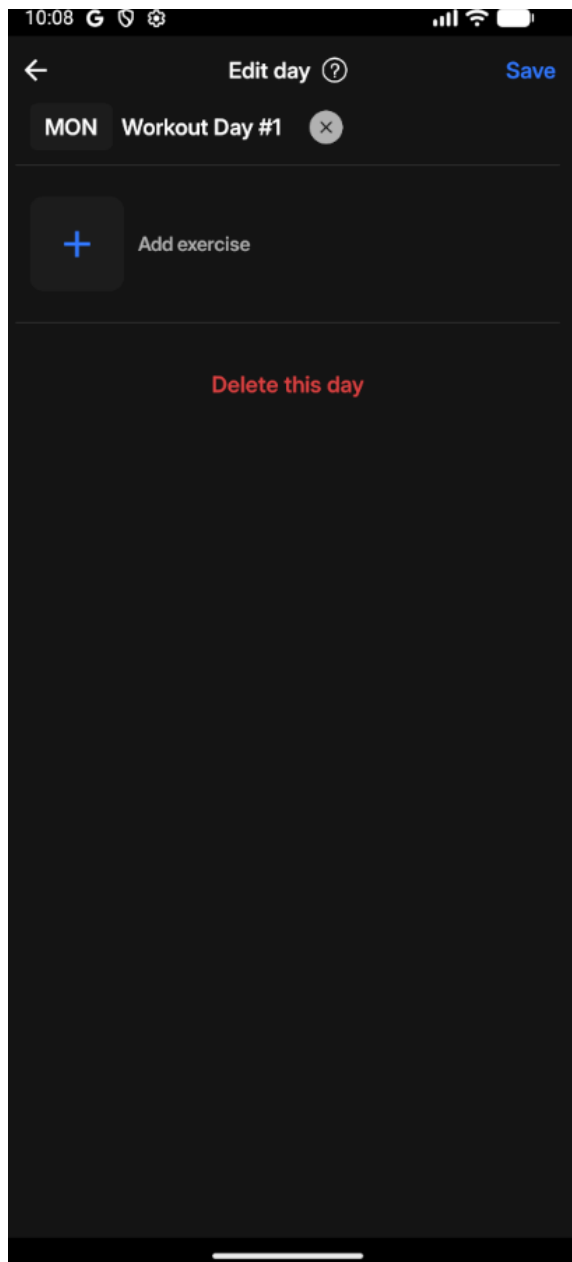
Suivante. Si je clic que le bouton “Select” à l’interieur de chaque Plan, ca m’amene aussi vers la page Planned, mais avec un non-new plan actif. Toutefois, si je clic sur +Create Plan, on m’amene vers un plan vide comme je vais vous montrer ci dessous



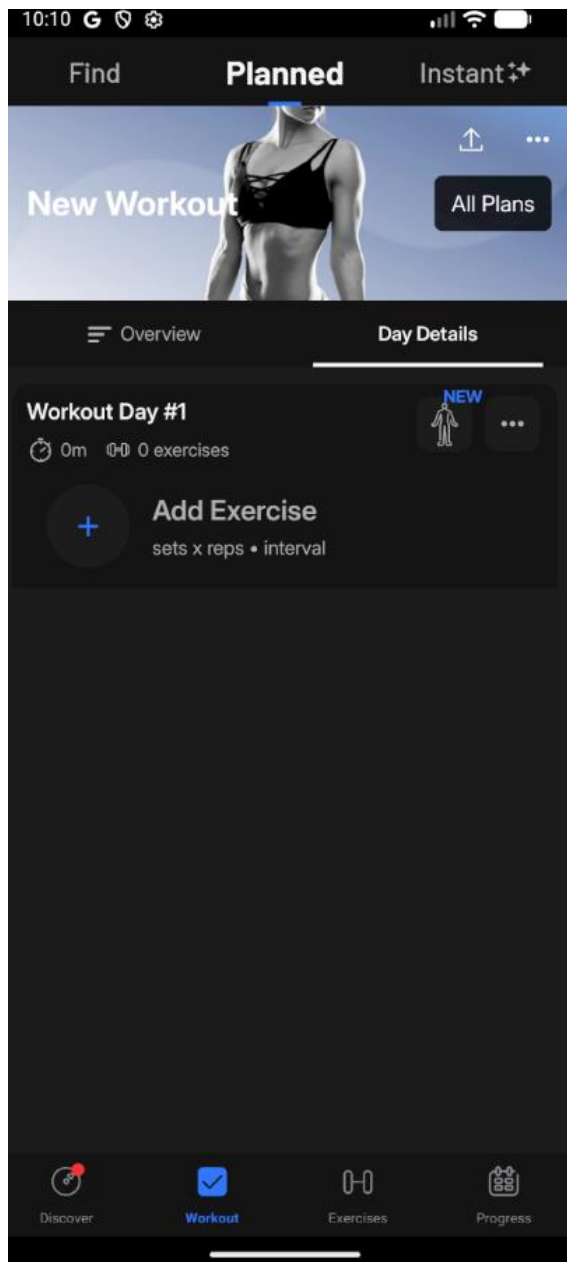
La page Planned sera la page par défaut sur laquelle un user avec un plan actif tombera. Sur cet page, on voit 3 onglets dans le haut que nous pouvons ignorer (Find, Planned et

Instant). On voit un banner avec une image de corp, un titre "NEw WOrkout", le bouton "All Plans" pour aller a la page ALL plan que j'ai décrit plus haut. Dans cet page Planned, on peut voir qu'il y a 2 sous-onglets (Overview et Day Details) (nous tombons toujours sur Overview par défaut). Le overview nous permettra d'ajouter des journees a notre plan, et Day details nous permettra d'ajouter des exercices. La page Overview vient avec une seule journée de déjà crée, qui se nomme MON WOrkout Day #1. Je peux swiper de gauche a droite pour changer de sous-onglet.

POur chaque journee, vous pouvez constater que l'on voit le nom de la journée, une image (qui sera remplacé par un image de "muscle" ciblé par ce workout day. Je vous montrerai un exemple plus bas avec un de mes plan complets et actifs comme exemple), le temps estimé du workout (Sera ignoré dans notre app), et le nombre d'exercices par workout day. Si je clic sur les 3 petits points (...), je peux cliquer sur Delete (pour supprimer la journée) ou bien sur Edit pour nous amener vers la page Edit Day

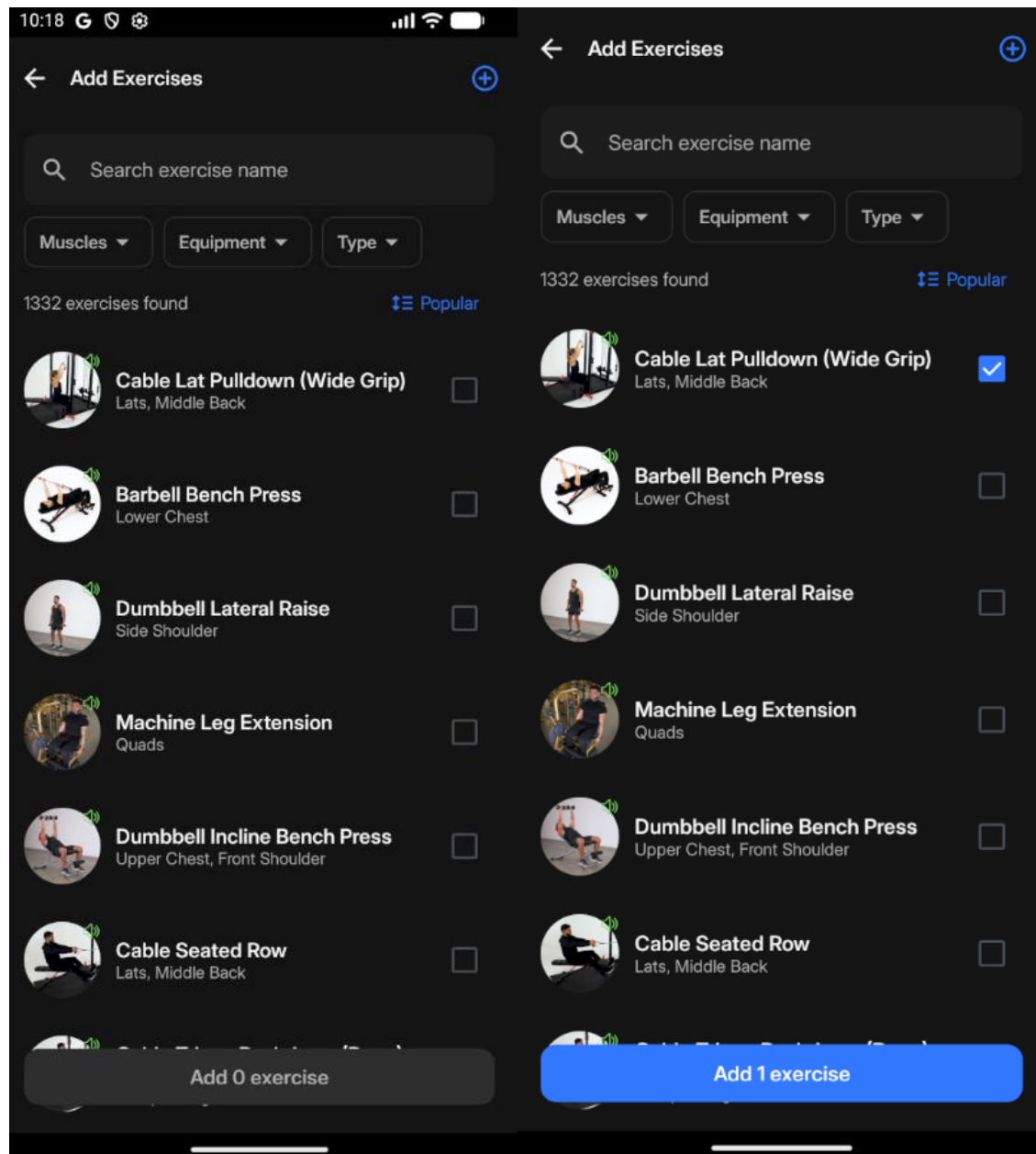


Si je retourne la page Planned, et que je clique sur la flèche bleue suivante (présente dans chaque workout day), ça m'amène directement à l'onglet Day Details associé avec le workout day. (Ça "active" le workout day actuel. Essentiellement, L'onglet Day Details affiche le contenu du workout Day

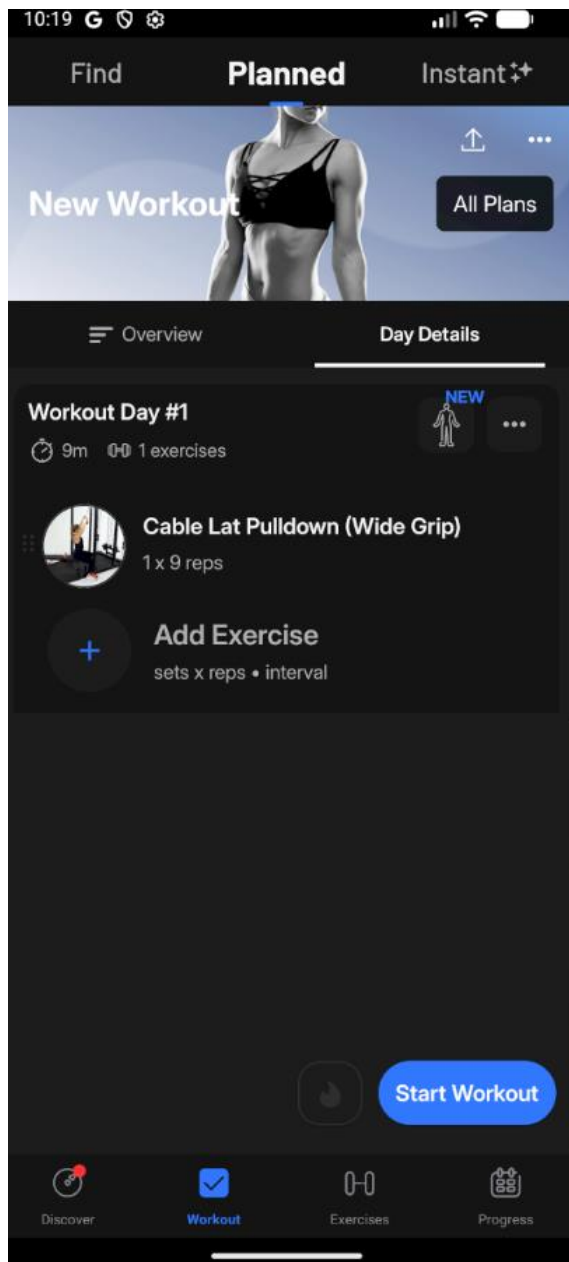


Pour cette page, vous apercevez qu'il n'y a aucune exercice actuellement, mais il y a un bouton Add Exercice, qui sera TOUJOURS présent no matter what. QUand on ajoute des exercices, elles viendront s'afficher au dessus. Vous pouvez constater 2 boutons collés que vous pouvez ignorer pour le moment (Le bouton écrit New, collé à côté du bouton "...". Vous pouvez ignorer les 2. Le menu ... est la même chose que le menu ... de l'onglet overview. Lorsque je clique sur Add Exercices, ça m'amène vers la page Add Exercice qui affiche le même contenu que l'onglet Exercices > Show All, à la différence où le nom de la page n'est pas "Exercices" seulement, mais plutôt "Add Exercices". Cet onglet inclut

egalement des checkbox pour chaque exercices, afin de pouvoir faire une selection, contrairement à la page "Exercices". Nous pouvons confirmer le choix en cliquant sur le bouton bleu en bas, lorsque au moins un exercice est sélectionné

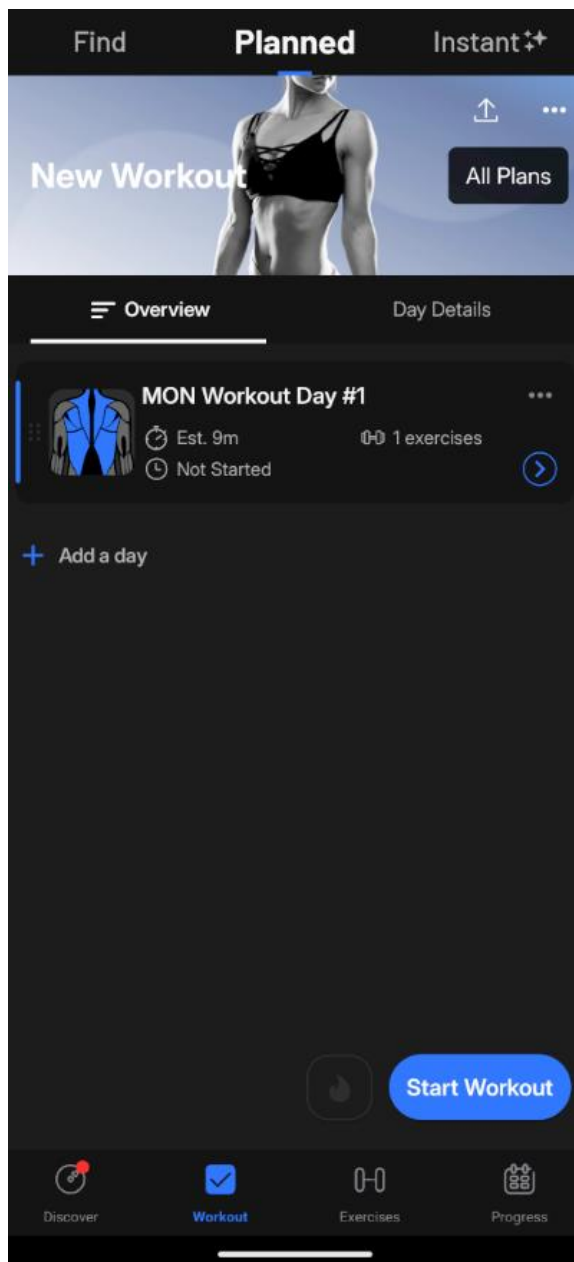


Pour vous démontrer un exemple, j'ai choisi un exercice que j'ai ajouté à ma journée.

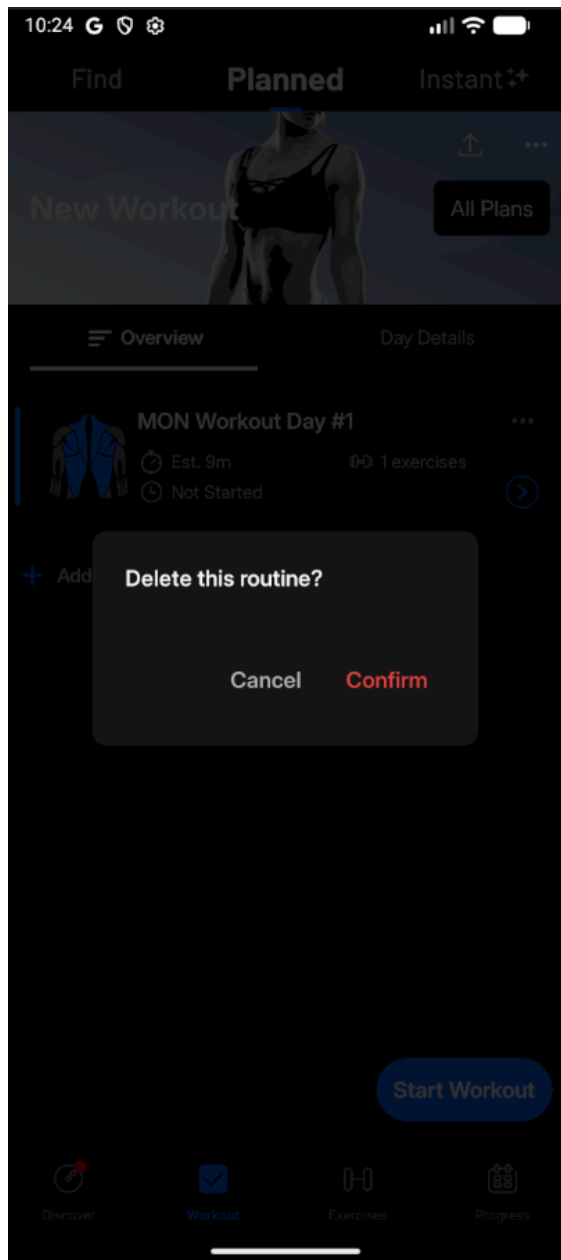


Maintenant qu'au moins un exercice a été ajouté à mon plan, un bouton "Start Workout" est apparu en bas à droite de l'écran comme vous pouvez l'apercevoir. Ce bouton ne bouge pas de place, même si je me promène entre les 2 sous-onglets swipable : Overview et Day Details.

Maintenant, quand je retourne dans l'onglet Overview, avec mon workout day avec au moins un exercice, je vois que l'image de HGaltère est maintenant devenu un image de "Back". Je crois que pour une journée donnée, le muscle le plus sollicité sera affiché comme image ici.

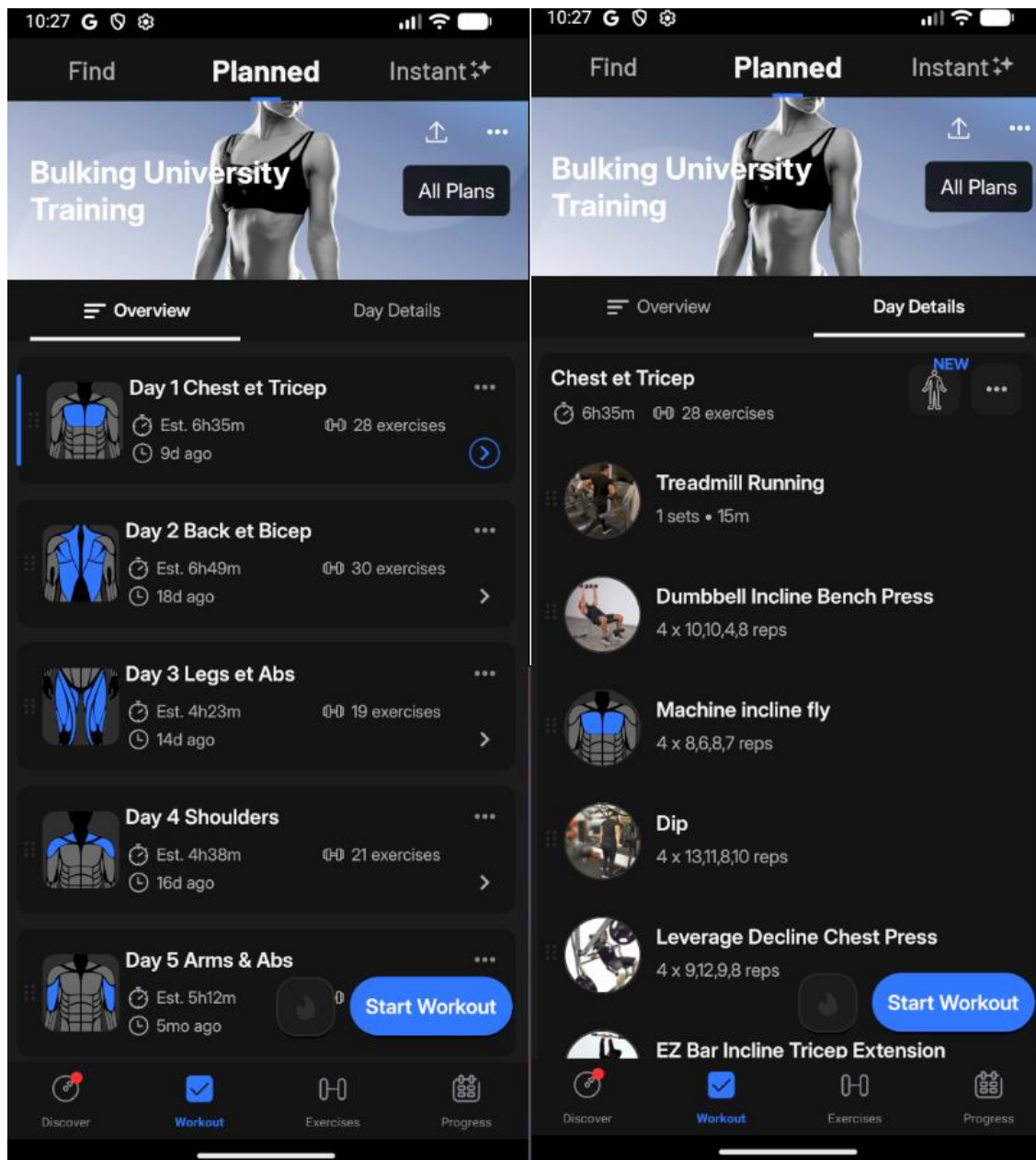


Je ne sais pas si je vous l'ai mentionné, mais sur cette page Plannes, si je clic sur les 3 petits point en haut à droite, j'ai l'option de "delete" this plan, ou de Edit. Si je clic delete, ca m'ouvre un popup menu comme cela :



Si je clic sur Edit, je voudrais que ca pop un popup dans ce meme style qui me permet de modifier le nom du plan (actuellement New Workout). Ce popup devra avoir un bouton save ou cancel.

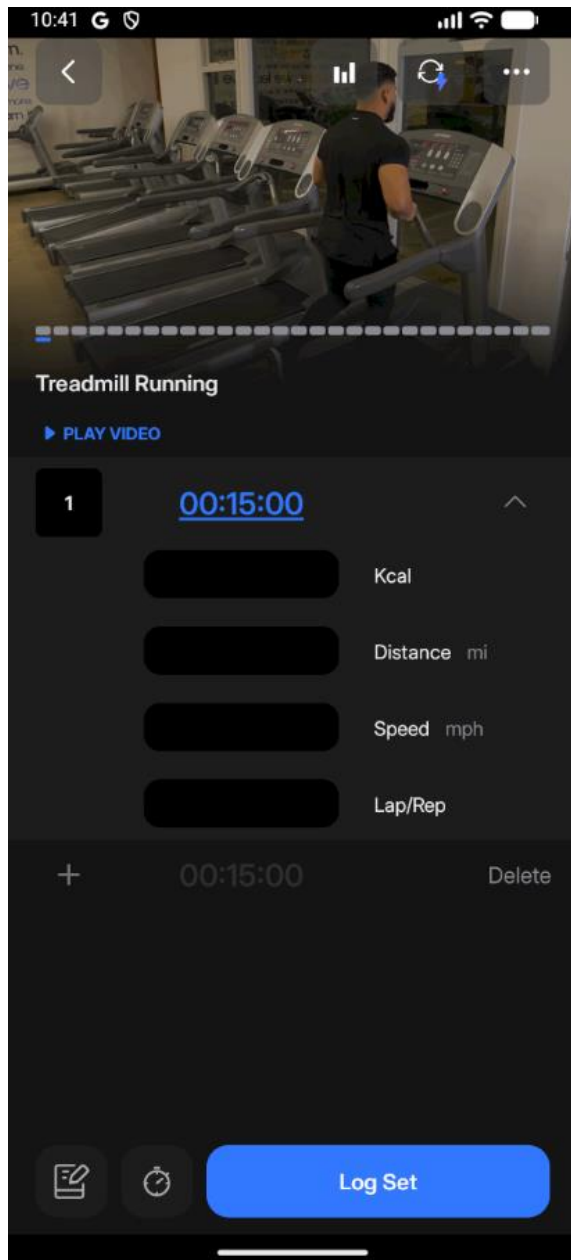
Je vais maintenant vous montrer un exemple d'un plan complet



Quand la page est ouverte, nous nous retrouvons avec la première journée du haut étant sélectionnée (La journée Day 1 Chest et Tricep est "sélectionnée" comme journée active par défaut. Nous pouvons le constater via la petite barre bleue verticale qui se trouve à gauche de l'écran, à gauche de Day 1 Chest et Tricep. Lorsque je clique sur cette journée, ou sur n'importe laquelle d'autre, ça m'amène directement vers le sous-onglet Day details, cette page se met à jour pour matcher avec les exercices de la journée actuelle. Si je reviens sur Overview, je pourrais voir la nouvelle journée active en regardant, encore une fois, la petite barre bleue associée à la journée.

Lorsque je clic sur SStart Workout, on m'amene vers le Big daddy page sur laquelle nous devons mettre beaucoup de temps et d'effort.

Cette section, ou page, peu importe, je ne sais pas comment la nommer... Afin que vous me compreniez pour le moment, je vais l'appeler la page "actual-workout-page" pour que vous me compreniez, mais je préférerai probablement votre suggestion. Ici, parce que dans mon workout day que j'ai sélectionné, le premier exercice est le "treadmill running", donc ça m'amène directement à cet exercice.

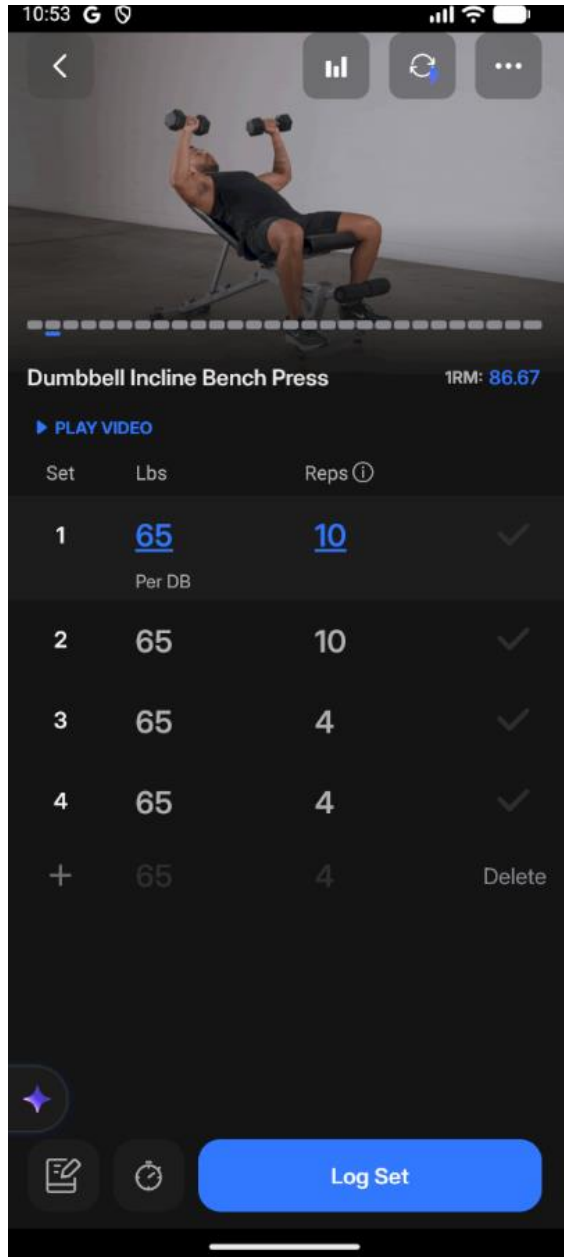


Vous pouvez apercevoir l'image de L'exercice, en Gif, dans le haut, une flèche en haut à gauche pour retourner vers la page Planned/Overview , Toutefois, à la place de Start Workout, il va y avoir plutot "End Workout".

Notez que la page active-workout-page peut être atteint meme lorsque le user n'a pas encore clicked sur "Start Workout". Par exemple, lorsque le user clic sur une des exercices afficés dans le Day Details, il se rend directement à cet exercice dans le active-workout-page. Toutefois, à la place d'avoir "Log Set" dans le bas, ca va être écrit "Start Workout".

Sur cette page, je peux swipe vers la gauche pour défiler tous les exercices en ordre.

Je vais vous montrer un autre screenshot pour le Duymbell Incline Benmch Press, ca va vous donner une idée de à quoi va ressembler la grande majorité des exercices.

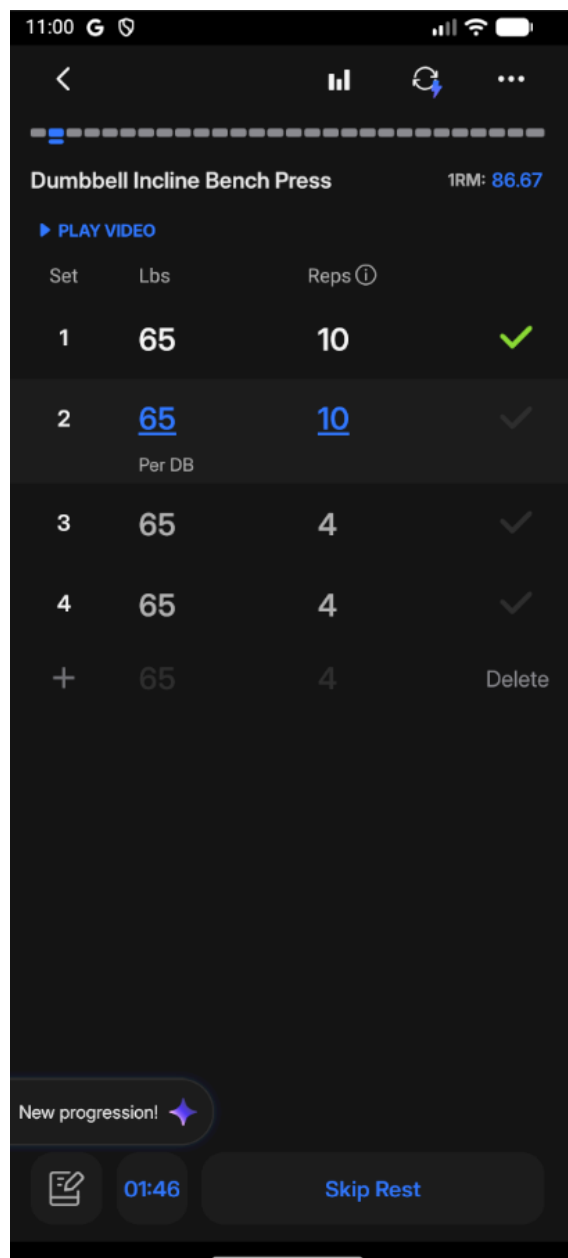


Par défaut, il y aura 3 sets (et non 4 comme dans l'image. Toutefois, si vous regardez la dernière ligne en dessous du set #4, vous allez Remarquer qu'il y a une ligne avec un "+" (pour ajouter un set), un poids et un nombre de rep placeholder, ainsi qu'un bouton delete afin d'enlever des sets.

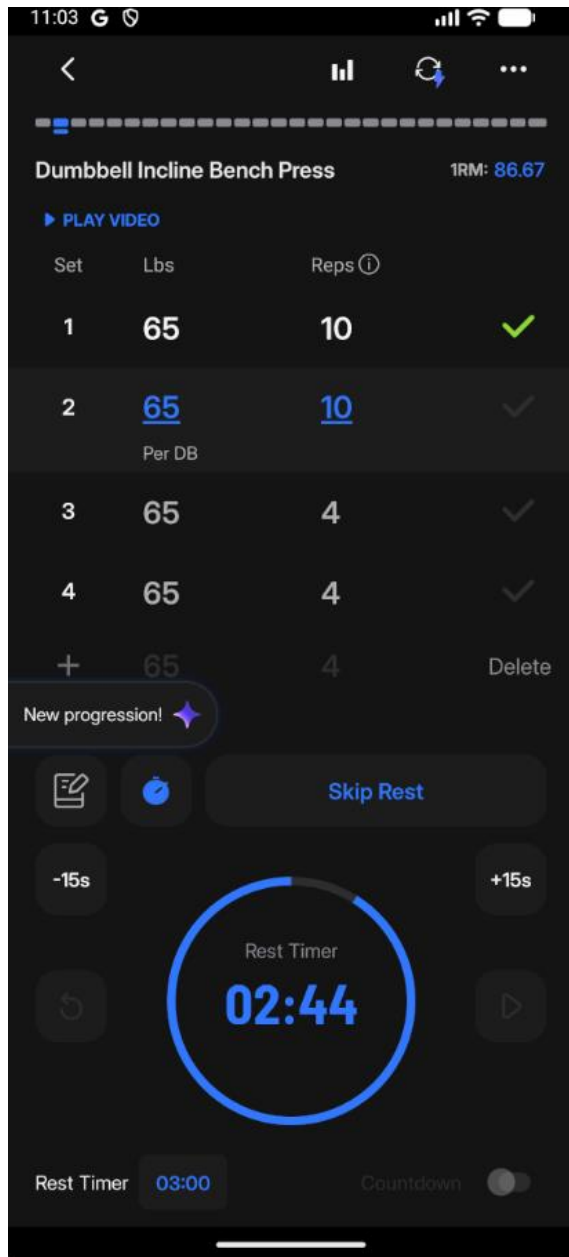
Pour chaque set de logged, ca va déclencher un timer de Rest pause. Par default le rest pause sera 1min 30 secondes, mais pourra etre reconfiguré pour chaque exercice individuellement.

Quand je click log set pour la premiere fois, ca me pop un popup qui me dit que ca va me notifier quand le rest timer is up. Si je click oui, ca va me montrer un autre popup qui me demande si je veux autoriser les notification, et si je click oui, ca ouvre les settings de mon cell). Le rest pause notification devra surement etre dans le post mvp backlog.

Après avoir logged mon premier set, je vois mon rest timer dans le bas qui découle, ainsi qu'un crochet vert à côté du premier set



Si je click sur le countdown timer, y'a un menu qui déroule du bas vers le haut qui me montre le timer plus en détail



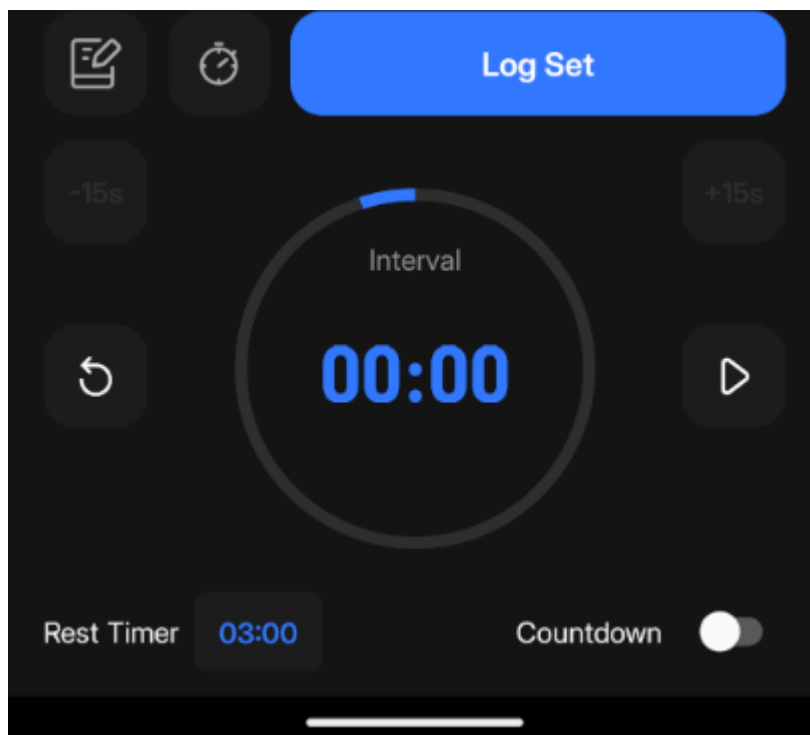
On y voit un boutons -15secondes, +15secondes, une roue bleu qui se vide plus que le timer deviens bas. C'est ici qu'on peu configurer un rest timer par default pour un exercice. Comme ici vous pouvez voir que le default Rest Timer pour cet exercice (que j'ai mis) est de 3:00 (3minutes).

En ce qui concerne les 3 boutons greyed-out (les 2 symgoles gris se trouvant a gauche et a

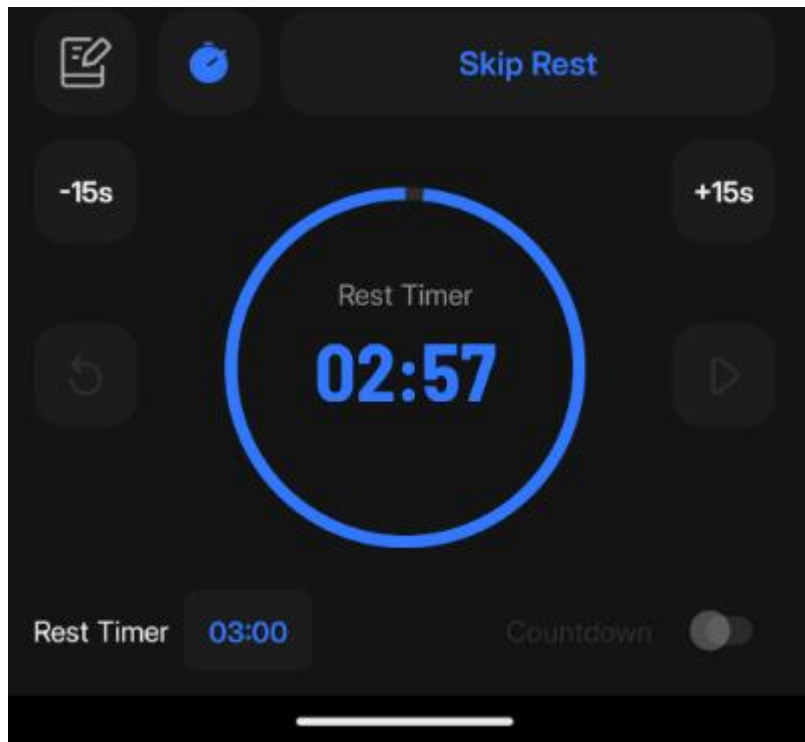
droit de la clock, ainsi que le bouton slider "countdown" en bas à droite, vous pouvez les ignorer. Ignorer aussi la petite boîte écrite "New progression!" Ignorez aussi l'icône de "livre". Essentiellement, je veux garder le bouton Log Set / Skip Rest (tout dépendant lequel est actif), le rest timer à côté de ce bouton qui, soit dit en passant, devient seulement un simple clock quand il n'y a pas de rest timer actif. Cliquer sur ce bouton affiche ou cache le clock avec

Je vais vous montrer un exemple de cet clock avec un rest timer, et un exemple sans rest timer. Prenez attention aux différences entre ces 2 images. N'oubliez pas que j'ai juste besoin du gros bouton bleu log set, le bouton de "chrono" qui permet de voir le rest/pause et de collapse/dérouler le menu avec le full clock et le "Rest timer configuré" (affiché comme "Rest Timer 3:00" en bas à gauche de la page.

Sans rest timer :



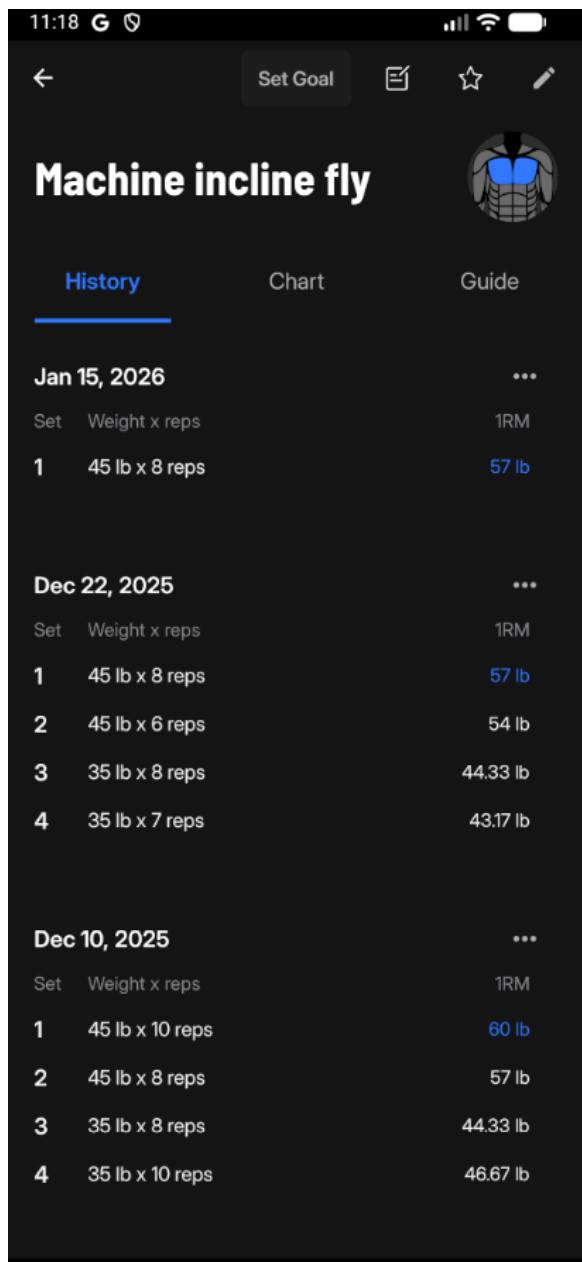
Avec rest timer :



Quand je clic skip rest, ca met le timer a 0, prêt à log le prochain set. Quand le dernier set d'un exercice est logged, ca nous amener vers le prochain exercice (comme un swipe vers la gauche), près à log le prochain set apres le rest timer. Et ça, jusqu'à la fin du workout.

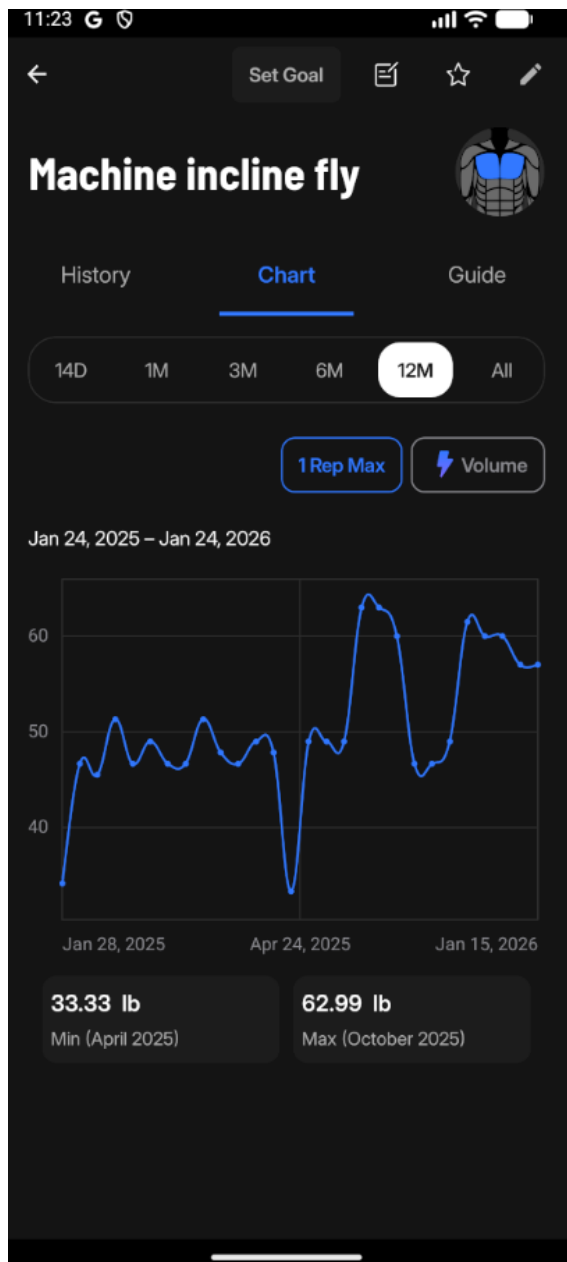
Notez que sur cette page, il y a un bouton (tout en haut, au milieu), qui sert à visualiser

Mon history de cet exercice. Cet page sera seulement dans le post mvp backlog. Mais essentiellement, cette page inclut 3 sous onglet (History, Chart, Guide). "Guide" est complètement inutile, mais History et Chart sont intéressants, et c'est probablement ici que je vais insérer des charts. Je vais vous décrire cette page maintenant si nous la ferons pas tout de suite.



Nous pouvons voir le nom, l'image du muscle ciblé, en haut à gauche il y a la flèche de "retour" pour retourner à notre workout,

Les boutons dans le haut ne nous intéressent pas (Set goal, et les 3 autres icônes en haut à droite ne sont pas importantes). Nous tombons sur l'onglet History Par défaut, comme affiché ci-dessus, et l'onglet chart ressemble à cela :

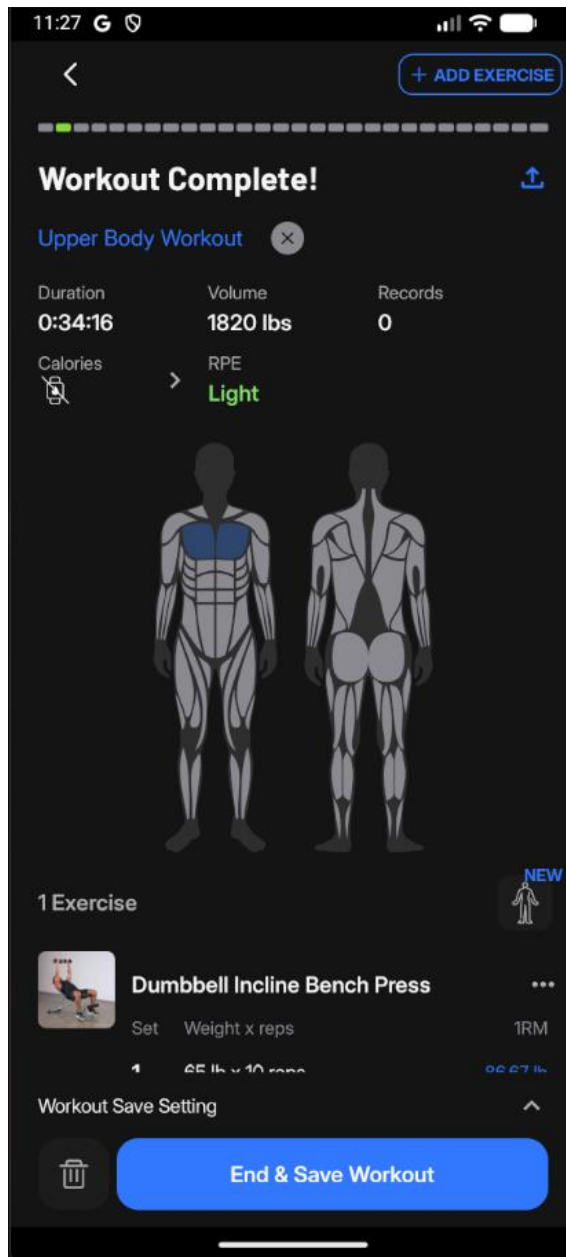


Encore une fois,

Cette souspage n'est pas dans les priorité, mais le squelette peut être déjà établi pour nous aider a avoir les links pages de déjà routé.

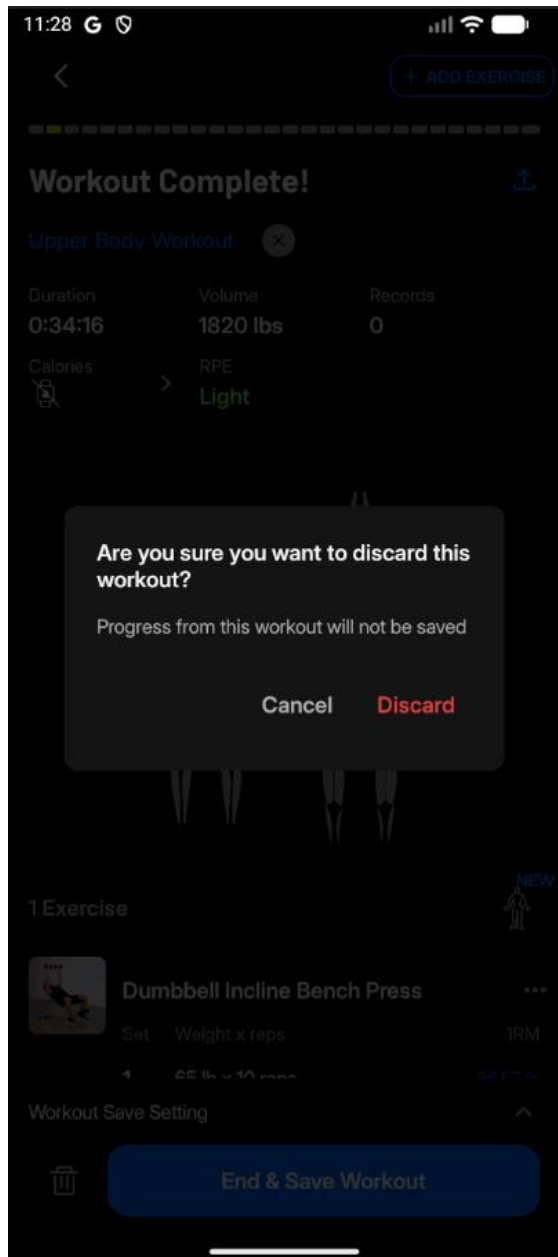
Il y a 2 facons de terminer un workout : Soit Log le dernier set du workout, soit en cliquant sur la flèche "précédent" à partir du active-workout-page pour revenir au "planned" page,

et de cliquer sur “End WOrkout” (le bouton ayant remplacé “Start workout”). Après avoir cliqué sur ce bouton, voici le résultat :

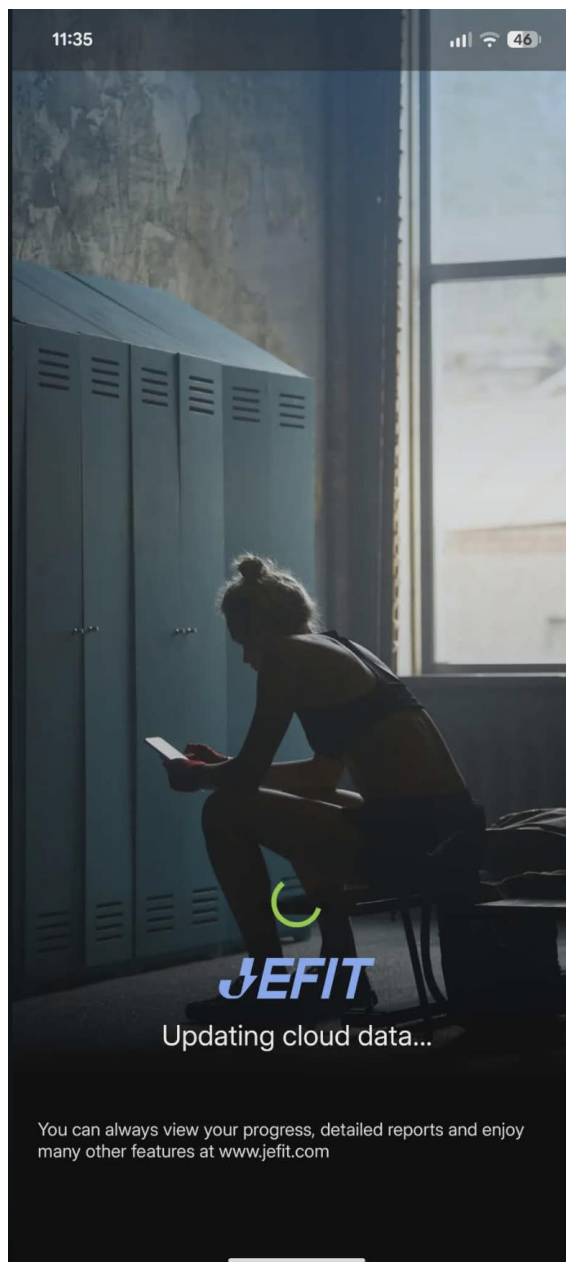


Ce qui est affiché sur cette page sera décidé au moment de la création (Va inclure un recap de tous les exercices, set, et weight de fait sous forme de fiche, un peu comme le recap de chaque journée accédé à partir du Calendrier dans “progress” tab. Bref, dans cet page Workout-complete Je voudrais au moins avoir “Workout complete!” en texte, un bouton

“End & Save Workout”, et un bouton poubelle pour supprimer le workout. Si je clic que le trash, , ca mouvre un popup qui me demande si je veux vraiment discord le workout



Et si je click sur End & Save workout, va enregsitrer le workout dans la BD. Offrir un splash screen au users pendant que ca load comme ci dessous



Et quand le tout est fini, on me redirige dans la page Progress > Overview. Finitos.