



## 1. Εγγραφή

- Ο χρήστης δημιουργεί νέο λογαριασμό στο σύστημα.

## 2. Καταχώρηση Προσωπικών Δεδομένων (<<include>> από Εγγραφή)

- Ο χρήστης μπορεί να προσθέτει, επεξεργάζεται ή διαγράφει τα προσωπικά του δεδομένα οποιαδήποτε στιγμή.
- Η εγγραφή (Εγγραφή) μπορεί να περιλαμβάνει αυτό το βήμα μέσω <<include>>, αλλά δεν είναι η μοναδική περίπτωση χρήσης του.

### 3. Δημιουργία Άσκησης

- Ο χρήστης δημιουργεί μια νέα άσκηση που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε προπονήσεις.

### 4. Δημιουργία Προπόνησης

- Ο χρήστης δημιουργεί μια προπόνηση που μπορεί να περιλαμβάνει πολλαπλές ασκήσεις.
- *Επεκτείνεται (<<extend>>) από "Δημιουργία Άσκησης" αν χρειάζεται να προστεθεί νέα άσκηση.*

### 5. Προγραμματισμός Προπόνησης στο Ημερολόγιο (<<extend>> από Δημιουργία Προπόνησης)

- Ο χρήστης μπορεί να επιλέξει να προγραμματίσει μια προπόνηση σε συγκεκριμένη ημερομηνία.

### 6. Εκτέλεση Προπόνησης

- Ο χρήστης ξεκινά μια προπόνηση και ακολουθεί τις ασκήσεις που περιλαμβάνει.

### 7. Ανασκόπηση Προόδου

- Ο χρήστης μπορεί να δει την εξέλιξη της απόδοσής του σε προπονήσεις.

### 8. Προβολή Στατιστικών Άσκησης

- Ο χρήστης βλέπει στατιστικά σχετικά με τις επιδόσεις του στις ασκήσεις.

### 9. Αίτημα Συνεργασίας με Αθλητή

- Ο προπονητής στέλνει αίτημα για συνεργασία με έναν αθλητή, ώστε να διαχειρίζεται τις προπονήσεις του.

### 10. Διαχείριση Αθλητών

- Ο προπονητής βλέπει και διαχειρίζεται τους αθλητές που προπονεί.
- *Περιλαμβάνει (<<include>>) την "Ανασκόπηση Προόδου Αθλητή".*

### 11. Ανάθεση Προπόνησης σε Αθλητή (<<include>> από Διαχείριση Αθλητών)

- Ο προπονητής αναθέτει συγκεκριμένη προπόνηση σε έναν αθλητή.
- *Επεκτείνεται (<<extend>>) από "Ανασκόπηση Προόδου Αθλητή".*

## 12. Ανασκόπηση Προόδου Αθλητή (<<include>> από Διαχείριση Αθλητών)

- Ο προπονητής εξετάζει τα στατιστικά και την απόδοση των αθλητών του.

## 13. Ερωτηματολόγιο Εκτίμησης Κούρασης

- Ο χρήστης (αθλητής) συμπληρώνει ένα ερωτηματολόγιο που αξιολογεί τα επίπεδα κούρασης του πριν ή μετά από προπονήσεις.
- Τα σχετικά στατιστικά φαίνονται στην "Ανασκόπηση Προόδου" για ανάλυση από τον προπονητή.