

Úvodní stránka (Landing Page)

Popis:

Tato stránka slouží jako vstupní bod aplikace **GymBro**. Je určena jak pro nové uživatele, tak i pro ty, kteří se již chtějí přihlásit.

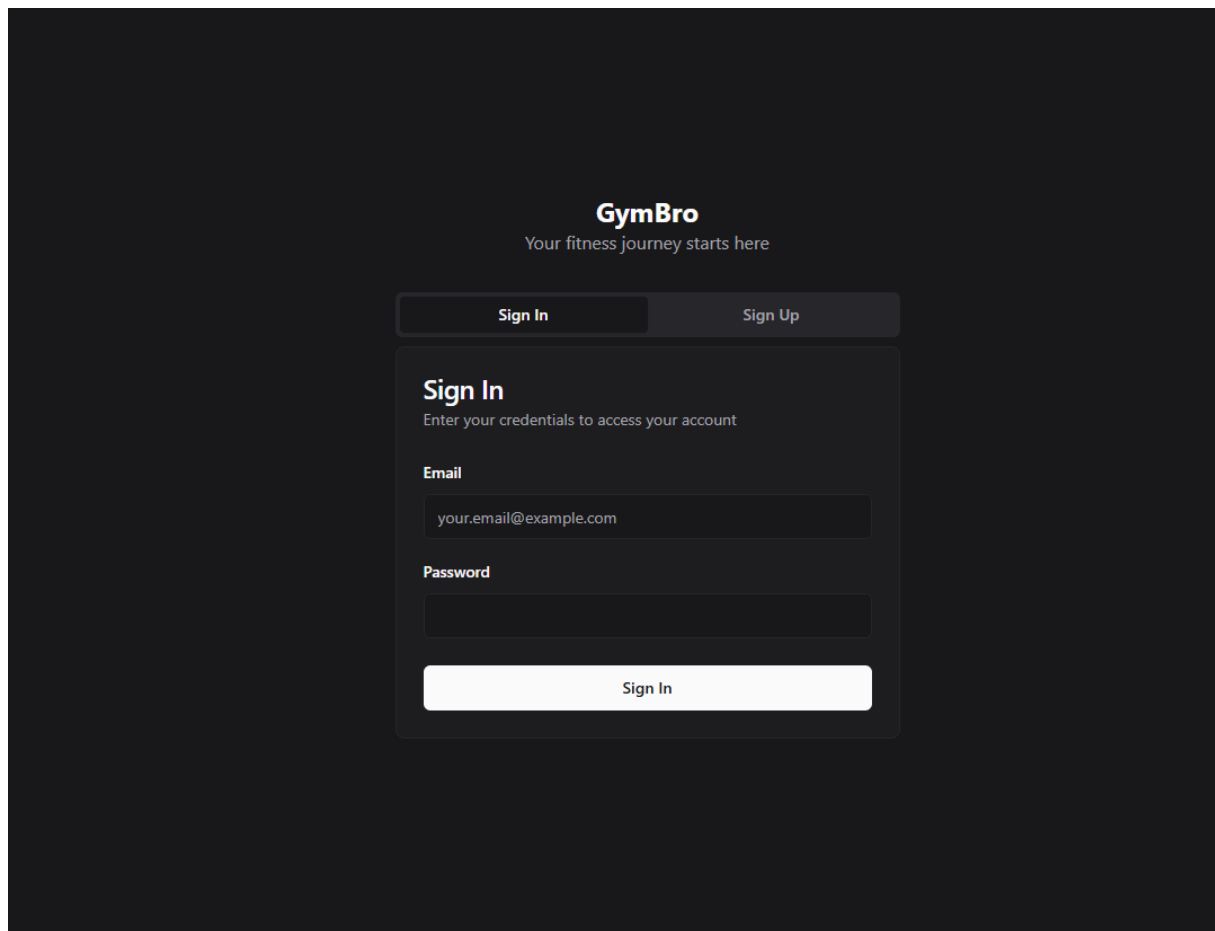
Funkce a prvky:

- **Logo a název aplikace** v levém horním rohu.
- Dvě tlačítka:
 - Log in – přihlášení do existujícího účtu.
 - Sign up – vytvoření nového účtu.

- Hlavní slogan: „**Track Your Fitness Journey**“ – představuje misi aplikace.
- **Sekce klíčových funkcí:**
 - **Workout Tracking:** snadné zaznamenávání tréninků.
 - **Detailed Analytics:** přehledné grafy a statistiky.
 - **Goal Setting:** nastavování a sledování cílů.
- **Sekce pro trenéry i sportovce:** zdůrazňuje možnost sledovat více sportovců nebo svůj vlastní výkon.

Doporučení pro použití:

Uživatel klikne na Get Started nebo Sign In, čímž se dostane na přihlašovací obrazovku.



Přihlašovací obrazovka (Sign In)

Popis:

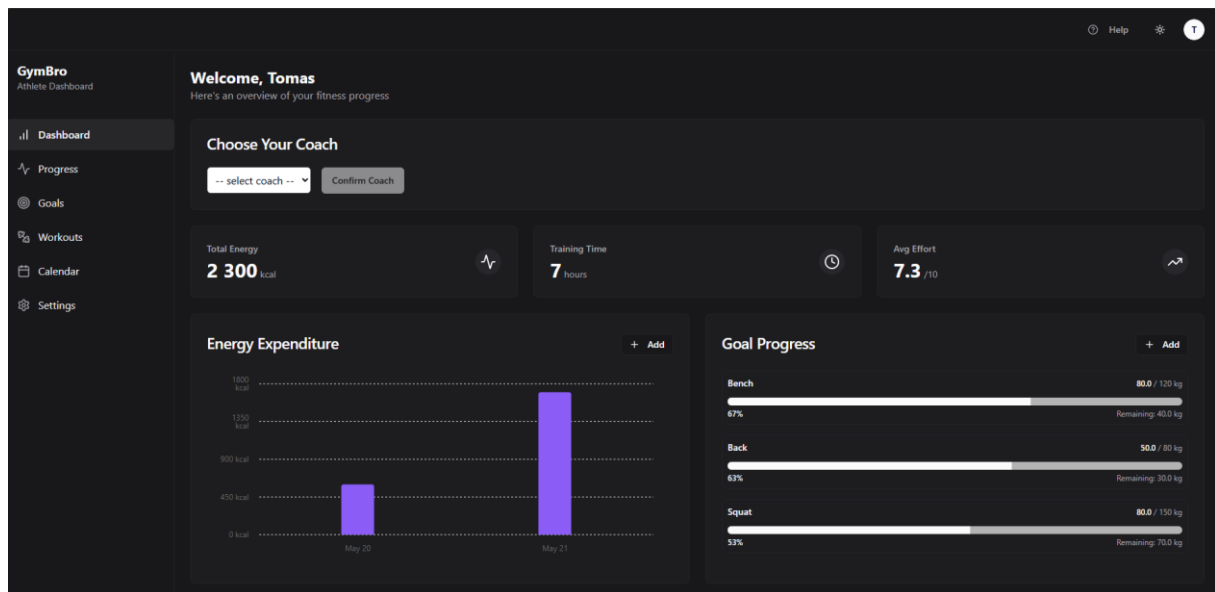
Tato obrazovka slouží pro přihlášení registrovaných uživatelů (trenér nebo sportovec).

Funkce a prvky:

- Přepínání mezi Sign In a Sign Up (záložky).
- Formulář obsahuje:
 - **Email**
 - **Heslo**
 - Tlačítko Sign In pro přihlášení.

Doporučení pro použití:

Uživatel zadá své přihlašovací údaje a klikne na tlačítko Sign In. Pokud nemá účet, může přejít na záložku Sign Up.



Athlete Dashboard – Přehled sportovce

Popis:

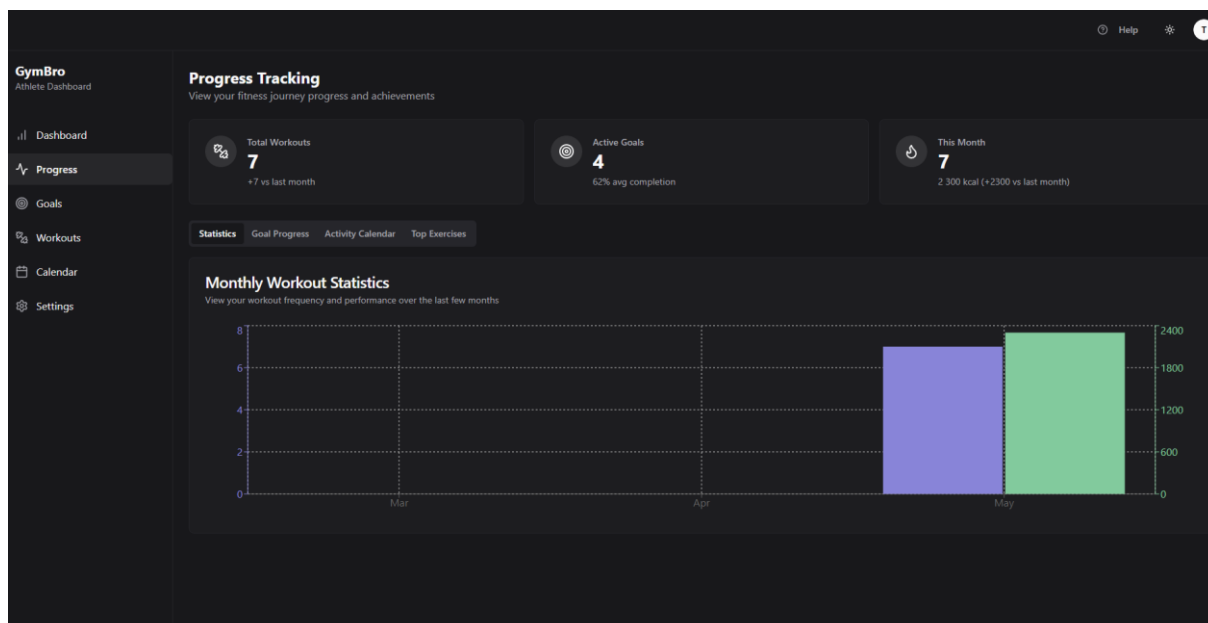
Po přihlášení se sportovec dostane na svůj hlavní přehled (dashboard). Zde má rychlý přístup ke svému progresu, trenérovi, cílům a tréninkům.

Funkce a prvky:

- **Navigační menu vlevo:** sekce jako Dashboard, Progress, Goals, Workouts, Calendar a Settings.
- **Výběr trenéra:** uživatel si může zvolit trenéra z dropdownu a potvrdit výběr.
- **Souhrnné statistiky:**
 - Celková spálená energie.
 - Celkový čas tréninku.
 - Průměrná náročnost (effort).
- **Graf výdeje energie:** ukazuje, kolik energie bylo vydáno při různých trénincích.
- **Přehled cílů (Goal Progress):** vizualizace pokroku u jednotlivých cílů (např. bench press, squat).

Doporučení pro použití:

Sportovec zde sleduje svůj výkon, může přidávat nové cíle.



Progress záložka – měsíční přehled (Monthly Statistics, Active Goals, Top Exercises)

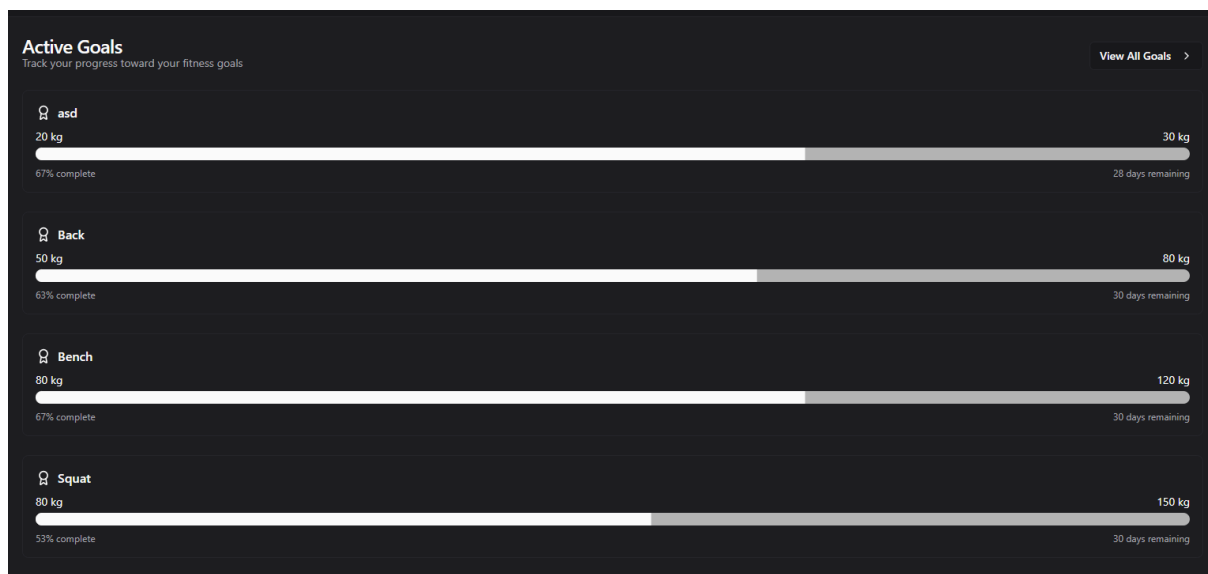
Popis:

Tato sekce umožňuje sportovci sledovat svůj dlouhodobý výkon a pokrok v trénincích i ve splňování cílů. Nachází se ve záložce **Progress**.

Funkce a prvky:

1. Monthly Workout Statistics

- Zobrazuje počet provedených tréninků za jednotlivé měsíce.
- Zahrnuje také celkové spálené kalorie.
- Sloupce jsou barevně odlišené pro snadné porovnání měsíců.



2. Active Goals

- Přehled všech aktuálně aktivních cílů (např. zvednout 100 kg na bench press).
- U každého cíle vidíš:
 - Aktuální hodnotu a cílovou hodnotu (např. 80/100 kg).
 - Procentuální pokrok a zbývající dny.
 - Vizuální progress bar.

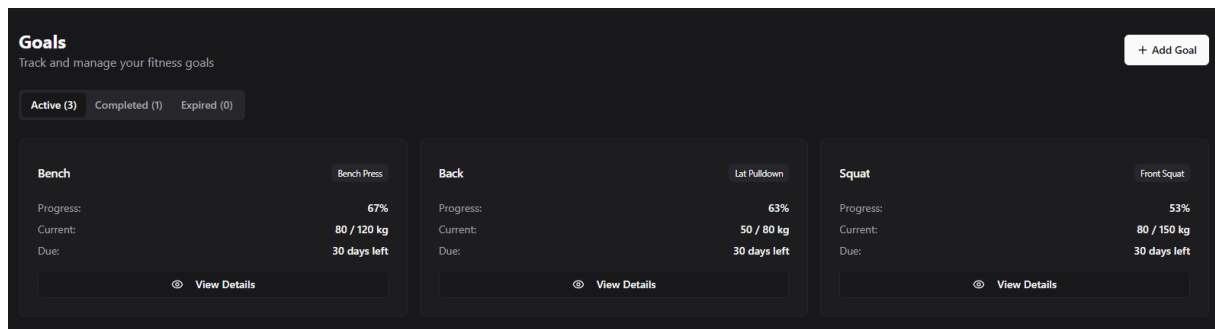


3. Top Exercises

- Výpis 5 nejčastěji trénovaných cviků za posledních 30 dní.
- Zobrazuje zlepšení výkonu ve formě procenta oproti minulému období.
- Pomáhá odhalit trendy ve zvyšování síly.

Doporučení pro použití:

Tato sekce je ideální pro rychlý pohled na celkový progres bez nutnosti procházet každý trénink zvlášť.



Záložka Goals – správa cílů + přidání nového cíle

Popis:

Záložka **Goals** slouží k plné správě tréninkových cílů. Uživatel zde může cíle vytvářet, sledovat pokrok nebo si zobrazit již splněné/expirující cíle.

Funkce a prvky:

1. Výpis cílů (Active / Completed / Expired)

- Karty jednotlivých cílů zobrazují:
 - Název cviku a cílovou hodnotu.
 - Aktuální progres v %.
 - Datum konce cíle.
 - Tlačítko View Details pro detailní zobrazení (není na obrázku, ale funkce je předpokládána).
- Přepínání mezi:
 - **Active** – aktivní cíle.
 - **Completed** – splněné cíle.
 - **Expired** – nesplněné cíle, kterým vypršel čas.

2. Tlačítko + Add Goal

- Otevře obrazovku pro vytvoření nového cíle.

Add New Goal

Set and track your fitness goals

Goal Title

e.g., Bench Press 100 kg

Give your goal a clear, specific title

Tracked Exercise

Select exercise to track

This goal will auto-update based on this exercise.

Description (Optional)

More details about your goal...

Target Date

20.06.2025

Target Value

0

Unit

kg

Cancel

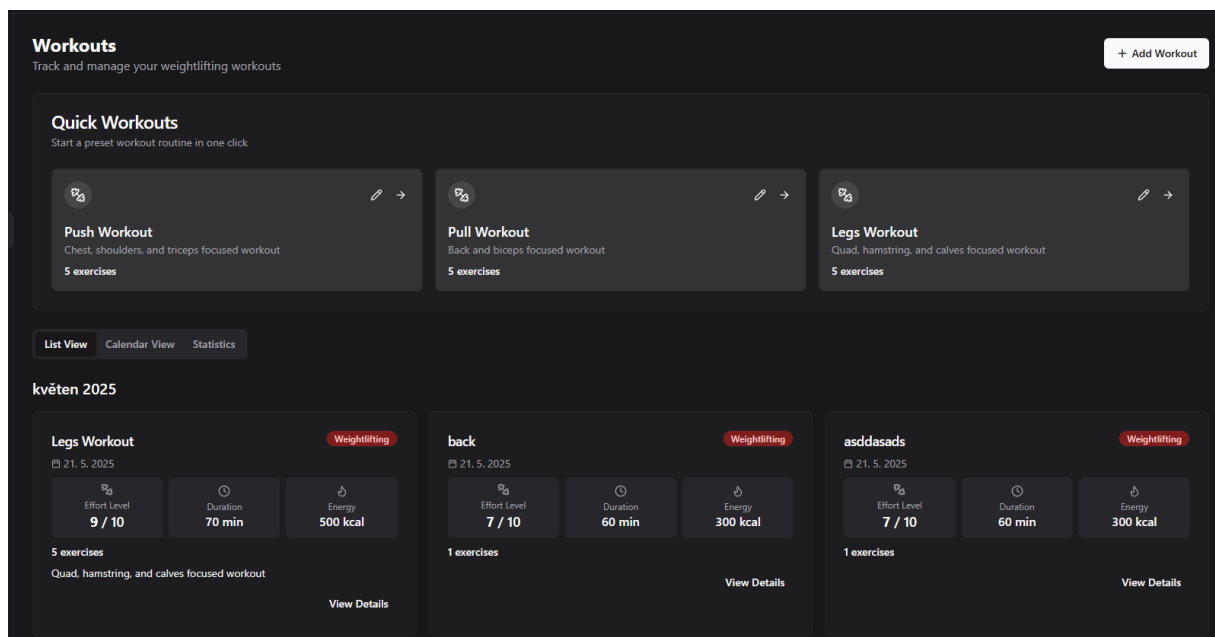
Create Goal

3. Add New Goal formulář

- Umožňuje vytvořit nový tréninkový cíl.
- Pole:
 - **Goal Title** – např. „Bench Press 100 kg“.
 - **Tracked Exercise** – výběr cviku ze seznamu (záznam se bude aktualizovat automaticky).
 - **Description (optional)** – volitelný popis cíle.
 - **Target Date** – termín dosažení cíle.
 - **Target Value** a **Unit** – cílová hodnota a jednotka (např. 100 kg).
- Tlačítka Cancel a Create Goal.

Doporučení pro použití:

Uživatel by měl vytvářet cíle s konkrétním datem a sledovaným cvikem, aby mohl využít automatické měření pokroku z tréninků.



áložka Workouts – přehled tréninků a šablony

Popis:

Tato sekce slouží k rychlému přehledu proběhlých tréninků i k pohodlnému zahájení nového tréninku pomocí předpřipravených šablon. Uživatel zde může sledovat podrobnosti o jednotlivých trénincích a efektivně plánovat další tréninky. Nachází se ve záložce **Workouts**.

Funkce a prvky:

1. Quick Workouts

Předpřipravené šablony pro rychlý začátek tréninku jedním kliknutím.

- Každá karta představuje konkrétní typ tréninku (např. Push, Pull, Legs).
- U každé šablony je uveden počet obsažených cviků.
- Možnost upravit nebo spustit šablonu (ikona tužky a přehrávání).

2. Seznam proběhlých tréninků

Pod šablonami je výpis všech tréninků z daného měsíce.

- Každá karta tréninku obsahuje:
 - Název tréninku a datum provedení.
 - Úroveň námahy (*Effort Level*, 1–10).
 - Délku trvání (*Duration*, v minutách).
 - Spálené kalorie (*Energy*).
 - Počet provedených cviků.
- Tréninky jsou označeny podle zaměření (např. „Weightlifting“).

- Tlačítko **View Details** umožňuje zobrazit detailní informace o tréninku.

3. Přepínání zobrazení

Nad výpisem tréninků lze přepínat mezi:

- **List View** – seznamový pohled (aktuálně zobrazený).
- **Calendar View** – měsíční kalendář s tréninky.
- **Statistics** – souhrnné statistiky za dané období.

4. Tlačítko + Add Workout

Tlačítko pro přidání nového tréninku – otevře formulář pro vytvoření workoutu (viz níže).

Doporučení pro použití:

Díky rychlému přehledu a šablonám je tato sekce ideální pro každodenní používání – ať už chceš rychle odstartovat trénink, nebo se ohlédnout za předchozím výkonem. Šablony doporučujeme využívat pro rutinní tréninky, aby se ušetřil čas.

Add New Workout

Record your weightlifting session

Workout Details

Workout Title

e.g. Chest Day

Description (Optional)

Describe your workout...

Date

21.05.2025

⌚ Duration (minutes)

60

🏋️ Effort Level (1-10)

7

🔥 Energy (kcal)

300

Exercises

No exercises added yet.
Add your first exercise to get started.

Add Exercise

Cancel

Save Workout

Add Workout – vytvoření nového tréninku

Popis:

Formulář pro přidání nového workoutu. Uživatel zde může zadat detaily tréninku, úroveň námahy, délku i spálené kalorie a následně přidávat konkrétní cviky. Přístupný přes tlačítko **+ Add Workout** v záložce *Workouts*.

Funkce a prvky:

1. Workout Title

- Název workoutu (např. *Chest Day*).

2. Description (Optional)

- Volitelné pole pro popis tréninku (např. zaměření nebo pocity během cvičení).

3. Datum

- Automaticky předvyplněné aktuálním datem, s možností úpravy.

4. Hlavní parametry

- **Duration** – trvání tréninku v minutách.
- **Effort Level (1–10)** – subjektivní hodnocení námahy.
- **Energy (kcal)** – počet spálených kalorií.

5. Exercises (cviky)

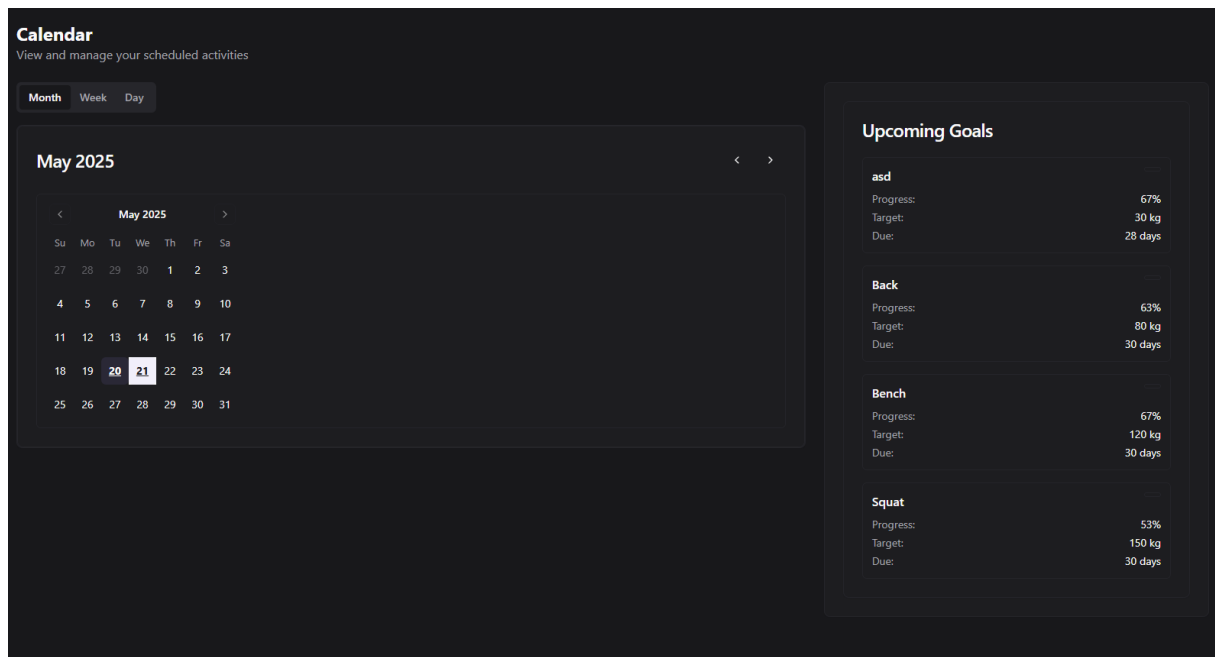
- Seznam přidanych cviků se zatím nezobrazuje (pole je prázdné).
- Tlačítko **Add Exercise** slouží pro přidání prvního cviku.

6. Ovládací tlačítka

- **Cancel** – zruší vytvoření tréninku.
- **Save Workout** – uloží zadaný trénink a přesměruje zpět do záložky *Workouts*.

Doporučení pro použití:

Před uložením workoutu doporučujeme vždy vyplnit všechny klíčové údaje (název, délka, úroveň námahy), aby bylo možné později lépe sledovat progres. Přidávání cviků je vhodné provádět hned po zadání základních parametrů, pro přesné vedení záznamu o výkonu.



Záložka Calendar – plánování tréninků a sledování cílů

Popis:

Sekce **Calendar** umožňuje uživateli přehledně spravovat naplánované tréninky a sledovat blížící se tréninkové cíle. Nabízí kalendářové zobrazení a seznam nadcházejících milníků. Ideální pro plánování tréninkového programu.

Funkce a prvky:

1. Kalendář

- Zobrazení ve třech režimech: **Month**, **Week**, **Day**.
- Interaktivní kalendář s vyznačenými dny, kdy proběhl trénink.
- Po kliknutí na konkrétní datum se zobrazí detail dne (není vidět na obrázku, ale může být součástí interakce).

2. Upcoming Goals

- Postranní panel se seznamem cílů, kterým se blíží deadline.
- U každého cíle je uvedeno:
 - Název sledovaného cviku.
 - Aktuální pokrok v %.
 - Cílová hodnota.
 - Počet zbývajících dní do termínu.

Doporučení pro použití:

Tato sekce je ideální pro plánování – uživatel může vizuálně sledovat své pokroky a připravit se na splnění blížících se cílů. Pomáhá udržet tréninkovou kontinuitu a motivaci.

Settings – správa účtu a uživatelských preferencí

Popis:

Sekce **Settings** slouží ke správě uživatelského účtu, úpravám profilu a přizpůsobení notifikací a dalších preferencí. Přístupná je z hlavního menu.

Funkce a prvky:

1. Profile

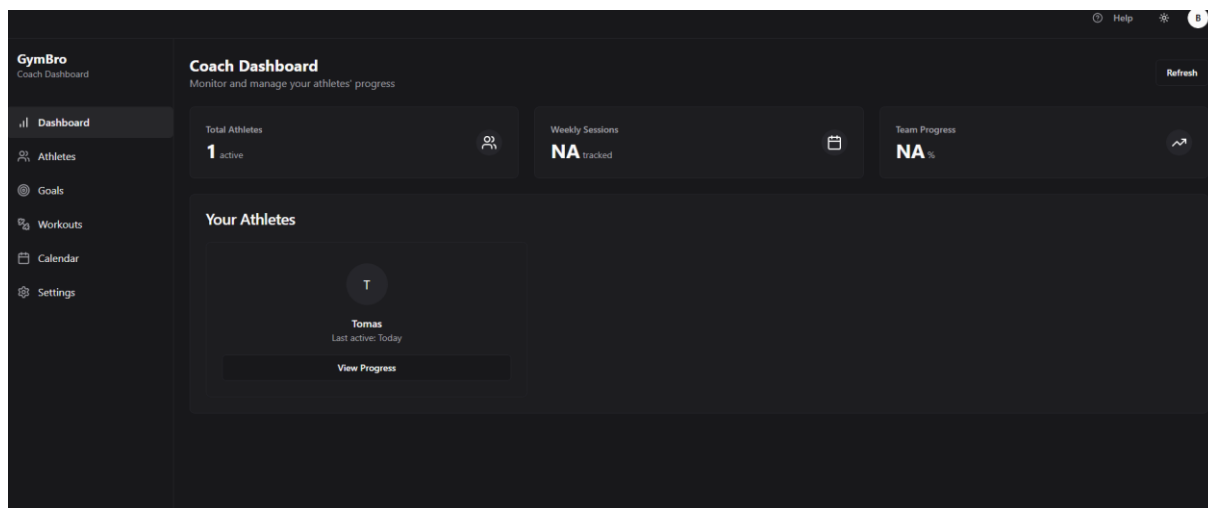
- Změna profilového obrázku (avatar).
- Úprava základních údajů:
 - Jméno, role (Athlete / Coach), e-mail, telefon.
 - Krátké bio – osobní popis uživatele.

2. Další záložky:

- **Account** – informace o účtu (např. e-mail).
- **Notifications** – nastavení upozornění (není vidět detailně).
- **Preferences** – pravděpodobně nastavení vzhledu a chování aplikace (není vidět detailně).
- Tlačítka **Save Changes** a **Cancel** pro správu změn.

Doporučení pro použití:

Uživatel by měl vyplnit profil a udržovat ho aktuální, zejména pokud je součástí týmu (coach/athlete). Dobře vyplněný profil usnadňuje komunikaci a správu cílů v rámci spolupráce s trenérem.



Coach Dashboard – přehled atletů a týmového pokroku

Popis:

Coach Dashboard je speciální rozhraní určené pro trenéry. Umožňuje sledovat výkon svých atletů, jejich aktivitu a pokrok v rámci tréninkového plánu. Slouží jako řídicí centrum pro koučink.

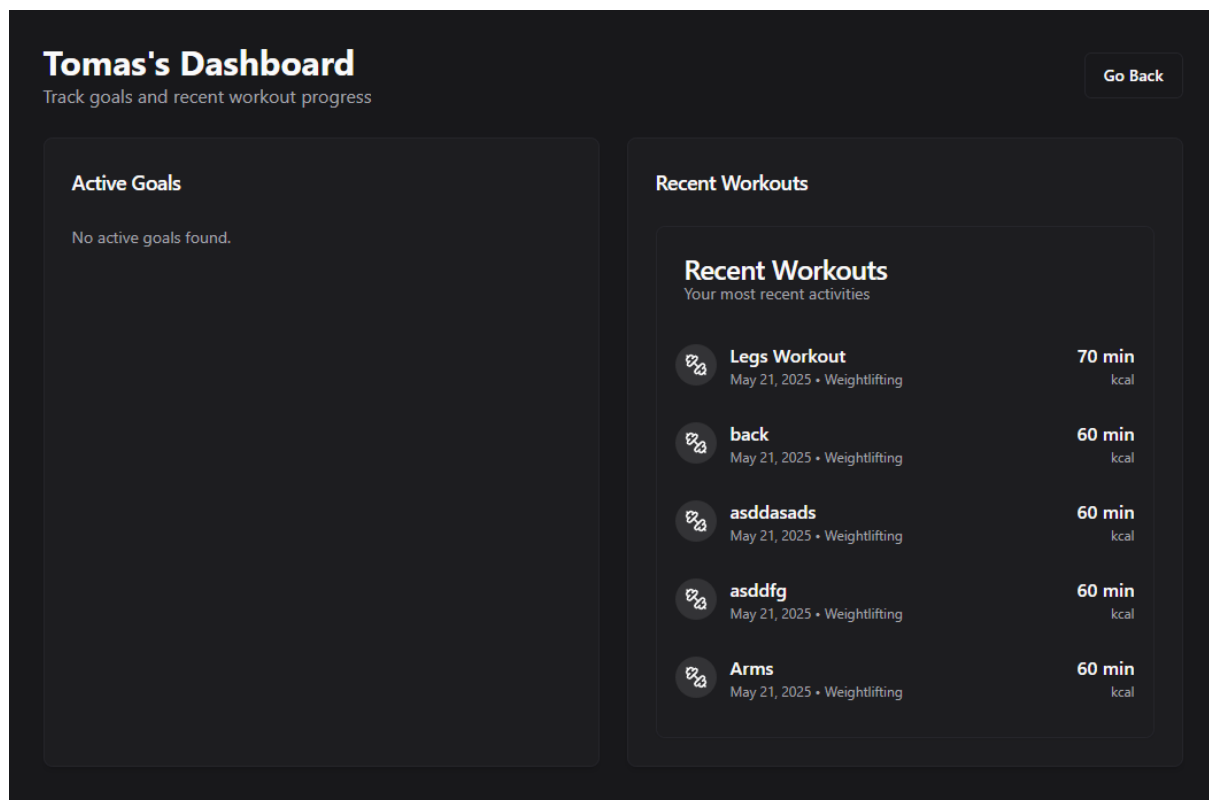
Funkce a prvky:

1. Přehled metrik

- **Total Athletes** – počet svěřenců.
- **Weekly Sessions** – počet tréninků tento týden.
- **Team Progress** – agregovaný pokrok (aktuálně NA).

2. Seznam atletů

- Výpis všech atletů, se jménem a poslední aktivitou.
- Tlačítko **View Progress** pro zobrazení detailních údajů o konkrétním sportovci.



Athlete Progress View – přehled pokroku sportovce (z pohledu trenéra)

Popis:

Po kliknutí na **View Progress** u konkrétního atleta se trenérovi zobrazí stránka s přehledem cílů a nejnovějších tréninků daného sportovce.

Funkce a prvky:

1. Active Goals

- Výpis aktuálních cílů atleta.

2. Recent Workouts

- Seznam posledních tréninků s datem, typem a délkou.
- Po kliknutí na konkrétní trénink se zobrazí jeho detail (např. provedené cviky, námaha, kalorie).

Doporučení pro použití:

Tento pohled umožňuje trenérovi přesně sledovat pokrok jednotlivých sportovců a včas zasahovat do jejich tréninkového plánu. Ideální pro vedení týmu a individuální koučink.