

Trening - App for Muscle Growth

Login

- Opret bruger / Login
- Log-ud funktion

Hovedfunktioner

En app, der kan bruges til tracking af fremgang inde for vægtløftning, ved at gemme hvor mange gentagelser brugeren tog og hvor mange kilo brugeren løftede i de forskellige øvelser med henblik på sidste træning.

1. Øvelser

- Forudbestemte træningsprogrammer: "Push, pull, legs og full body". Når du vælger en træning, kommer de øvelser du skal igennem frem hvor du skriver ind hvor mange reps og kilo du tager af 3 gentagelser pr. øvelse. 9 øvelser pr. træning.

2. Træning

- Start træning:
 - Nyt program
 - Start eksisterende program
- Afslut træning
- Rediger træning (inkl. sletning)
- Kalenderoversigt over træninger

3. Træningsprogrammer

- Pre-build programmer:
 - Push Day, Pull Day, Legs, Full Body
- Lav dit eget program
- Vælg træningssplit baseret på antal træningsdage

Konto

- Opret konto med e-mail
- Slet konto
- Ændre password

Nice to Have Features Efter Prioritet

- Træningshistorik:
 - Tidligere resultater vises under igangværende træning
- Mulighed for at vælge dine favorit øvelser og lave dine egne træningsprogrammer.
- BMI og Kalorie Beregner
- Måltracker:
- Husk mig funktion ved login.
- Link til bestilling af trenbolone på en webshop.

Klasser

Main

Util

[3] [5]

account mapper (add)

exercisemapper (add)

benck

0	7	?
---	---	---

login

bench

0	set	res	kg
1			
?			

set
res
kg
note

home page

Menu

Workout page

Account page
(ord tren)

exercises
account

account

sum	account

User store training

account

training
push-mongai

data ten

19.7

...

...

push

pull

logs

3