**Požiadavky na projekt**

**Webová aplikácia**

1. **Dashboard:**
   * Prehľad denného/mesačného plánu používateľa.
   * Vizualizácia progresu pomocou grafov a štatistík.
   * Zobrazenie rýchlych cieľov, notifikácií a trendov.
2. **Plánovanie cvičení:**
   * Funkcionalita na vytváranie nových tréningových plánov.
   * Možnosť výberu z preddefinovaných tréningových plánov.
   * Kalendár na priradenie cvičení k jednotlivým dňom.
   * Personalizácia cvičení (intenzita, počet sérií, opakovaní, váha).
   * Pripomienky na nadchádzajúce tréningy.
3. **Sledovanie potravy:**
   * Možnosť zaznamenať konzumované jedlá.
   * Automatické prepočítavanie kalórií a nutričných hodnôt.
   * Prepojenie s databázou jedál pre jednoduchšie vyhľadávanie.
4. **Progress & Štatistiky:**
   * Grafické zobrazenie progresu (hmotnosť, opakovania, váhy).
   * Predikcia ďalšieho progresu pomocou algoritmov alebo ML techník.
   * Možnosť filtrovať štatistiky podľa časových období (denné, týždenné, mesačné).
   * Porovnanie aktuálneho progresu s cieľmi.
5. **Leaderboard a porovnanie:**
   * Možnosť súťažiť s inými používateľmi na platforme.
   * Rankovanie na základe:
     + Celkovej váhy zdvihnutej.
     + Spálených kalórií.
     + Intenzity a frekvencie tréningov.
   * Zdieľanie dosiahnutých výsledkov s komunitou.
6. **Komunitné funkcie:**
   * Fórum na zdieľanie tipov a tréningových plánov.
   * Hodnotenie a komentovanie tréningových plánov iných používateľov.
   * Tvorba komunitných výziev (napr. "zvládni 10 000 krokov denne počas 30 dní").

**Mobilná aplikácia (iPhone, Apple Watch)**

1. **Tréning v reálnom čase:**
   * Výber cviku alebo série priamo cez Apple Watch/iPhone.
   * Zaznamenávanie priebehu tréningu a ukladanie výkonu.
   * Synchronizácia s Apple Health:
     + Srdcová frekvencia.
     + Počet krokov.
     + Spálené kalórie.
2. **Zaznamenávanie výkonu:**
   * Pridávanie poznámok ku každej sérii (váha, opakovania).
   * Ukladanie biometrických údajov (napr. srdcová frekvencia) ku konkrétnym cvičeniam.
3. **Push notifikácie:**
   * Pripomienky na tréningy, stravovanie a splnenie cieľov.
   * Oznámenia o prekonaní vlastných rekordov alebo nových výzvach v komunite.
4. **Offline mód:**
   * Možnosť zaznamenávať tréningy aj bez pripojenia k internetu.
   * Automatická synchronizácia údajov pri návrate online.

**Bonusové funkcie:**

* **Gamifikácia:**
  + Získavanie odznakov za splnenie cieľov alebo zapojenie do výziev.
* **Personalizácia:**
  + Doporučenie tréningov na základe predošlých výsledkov a preferencií.
* **Export údajov:**
  + Možnosť exportovať štatistiky vo formáte CSV alebo PDF.
* **Integrácia s inými fitnes aplikaciami**