**Trainingsplan**

* Warm-Up: freistellen ob selbst aufwärmt oder fünf min einfache Übungen? Zb High knees, Jumping Jacks, Schulter kreisen
* Cool-Down(Stretch): Vorschläge für Dehnen oder mit einbeziehen?

eig ziemlich wichtig… oder einfach in die „Warnhinweise“, dass man nicht trainieren sollte ohne aufgewärmt zu sein und sich danach dehnen sollte. Begründung weil App zu umfangreich, zu groß, zu unübersichtlich, zu kompliziert

1. Muskelaufbau

Kategoriesieren? Allg. Muskelregion

Arme: Push-Ups: Spiderman(Knie zu den Ellenbogen), Incline(üfthöhe abgestützt), Oneleg,…

Beine: Wallsit, Lunges, Burpies für alles… -.-

1. Abnehmen  
   HIIT?? Möglich bei beiden Trainingsarten…
2. Flexibilität

Dehnübungen…

1. Konzentrationsfähigkeit

Yoga, Pilatis, Meditation, Kampfsport

1. (Stressabbau)  
   widerspricht dem Prinzip der App, kompakt

Anforderung: Levelsystem

* Ab wann kommt man ins nächste Level?  
  - Frage nach Empfinden der Übung -> wenn leicht dann Frage, ob ins nächste Level möchte  
  - unbedingt zusätzlich nach einer gewissen Zeit oder Anzahl Trainings (Empfinden zu subjektiv) um zu verhindern dass man auch zu früh ins nächste Level kommt??
* Wie viele Level bzw. (unsichtbare) Abstufungen??  
  Bsp. Beginne mit Stufe Hard, darin dann die einzelnen Level?!
* Nach jedem Level neuen Einstufungstest

Anpassbarkeit der Übungen

* Überhaupt??
* Zeitpunkt ggf. als Austauschmöglichkeit nach der Durchführung? Anzahl der Übungen und Arten sowie Anzahl der WH je nach Level mit einer Mindestanzahl festgelegt?? Oder gar nicht anpassbar…?
* Abfrage der Trainingsutensilien, wenn vorhanden, mehr Übungen, nachträglich anpassbar

Übungen pro level, pro ziel, anzahl

1. Strukturierter Plan. Trainingsplan nächste Woche
2. Übungen überlegen zu jedem Fitnessziel, gewisse Bandbreite. Nicht extrem detailliert, müssen wissen, wie viele Übungen zb. Pro Level und wie viele zur Auswahl stehen usw
3. Datenbanken für die Übungen?
4. Gesundheitshinweise, ist dies eine Richtlinie??? Warnhinweis, bspw. Argumented Reality zwingt Warnhinweis dass man auf den Straßenverkehr achten muss.
5. Welche Übungen die nicht zum Levelfortschritt zählen wären sinnvoll?
6. Zu den Übungen (Abhängig von Datenbank oder Anforderung/Ausblick) jeweils welche Muskelpartie beansprucht wird einblenden oder auf Anfrage abrufbar (wenn auf Übungsinfo klickt oder so)
7. App-Analyse!! Jeder 3 Stück!
8. Github anmelden!

App-Analyse

1. Angaben bei der Anmeldung
2. Welche Ziele sind auswählbar
3. Reihenfolge der Abfrage ??
4. Tests??? Vorhanden? In welcher Form
5. Track??? Ob überhaupt und wie
6. Besondersheiten
7. Movitation
8. Trainingsplan (Challenge oder dauerhaft, in welcher Form, wie weit anpassbar)

Kim: Up (von der Fitnesswatch), LOOX Fitnessplaner, Daily Workouts Exercise and Fitness

Steffi: Fitness & Bodybuilding, BOP Training,

Jeromé: 7 Minuten Training, Google Fit, Gimondo, Garmin (Fitnessband)

Melanie: 30 Days Fitness, My Diet Coach, Fitbit,