HTML

18. Case Study: Fitness and Workout Tracking Website

Project: Create a fitness tracker where users can log workouts and track progress.

Simple Front Page Layout:

• Workout Log with Calendar View

• Progress Graphs and Goals Tracker

• Nutrition and Diet Plan Section

• User Profile with Achievements

INTRODUCTION

**Introduction to the Fitness Tracker Website 🏋️‍♂️📊**

The **Fitness Tracker Website** is designed to help users **log workouts, track progress, manage nutrition plans, and celebrate achievements** all in one place. With a **clean and modern design**, it ensures a seamless and user-friendly experience for fitness enthusiasts at any level.

**Key Features:**

✅ **Login System** – Securely access personalized workout data.  
✅ **Workout Log & Calendar** – Track workouts and plan weekly routines.  
✅ **Progress Tracking with Graphs** – Visualize fitness goals and milestones.  
✅ **Nutrition & Diet Plans** – Custom plans for both **leaning** and **bulking**.  
✅ **User Profile & Achievements** – Monitor progress and unlock achievements

CODE

<!DOCTYPE html>

<html lang="en">

<head>

    <meta charset="UTF-8">

    <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">

    <title>Fitness Tracker</title>

    <link rel="stylesheet" href="styles.css">

    <script src="https://cdn.jsdelivr.net/npm/chart.js"></script>

    <style>

        body {

            font-family: Arial, sans-serif;

            margin: 0;

            padding: 0;

            background: #f5f5f5;

            color: #333;

        }

        header {

            background: #ff6b6b;

            color: white;

            padding: 20px;

            text-align: center;

        }

        nav ul {

            list-style: none;

            padding: 0;

            text-align: center;

            background: #333;

        }

        nav ul li {

            display: inline;

            margin: 0 15px;

        }

        nav ul li a {

            color: white;

            text-decoration: none;

            font-size: 18px;

        }

        section {

            padding: 40px;

            text-align: center;

            margin: 20px;

            background: white;

            border-radius: 10px;

            box-shadow: 0 0 10px rgba(0, 0, 0, 0.1);

        }

        footer {

            text-align: center;

            padding: 20px;

            background: #333;

            color: white;

            margin-top: 20px;

        }

        .calendar {

            display: grid;

            grid-template-columns: repeat(7, 1fr);

            gap: 10px;

            padding: 20px;

            background: white;

            border-radius: 10px;

            box-shadow: 0 0 10px rgba(0, 0, 0, 0.1);

        }

        .calendar div {

            padding: 15px;

            background: #ff6b6b;

            color: white;

            border-radius: 5px;

            text-align: center;

        }

        .chart-container {

            width: 80%;

            margin: auto;

        }

        .login-container {

            text-align: center;

            margin-top: 50px;

        }

        .login-box {

            background: white;

            padding: 20px;

            border-radius: 10px;

            box-shadow: 0 0 10px rgba(0, 0, 0, 0.1);

            width: 300px;

            margin: auto;

        }

        .login-box input {

            width: 100%;

            padding: 10px;

            margin: 10px 0;

            border: 1px solid #ccc;

            border-radius: 5px;

        }

        .login-box button {

            background: #ff6b6b;

            color: white;

            padding: 10px;

            border: none;

            border-radius: 5px;

            cursor: pointer;

            width: 100%;

        }

    </style>

    </style>

</head>

<body>

    <header>

        <h1>Fitness Tracker</h1>

        <nav>

            <ul>

                <li><a href="#workout-log">Workout Log</a></li>

                <li><a href="#progress">Progress</a></li>

                <li><a href="#nutrition">Nutrition</a></li>

                <li><a href="#profile">Profile</a></li>

            </ul>

        </nav>

    </header>

    <section id="login" class="login-container">

        <h2>Login</h2>

        <div class="login-box">

            <input type="text" placeholder="Username" required>

            <input type="password" placeholder="Password" required>

            <button>Login</button>

        </div>

    </section>

    <section id="workout-split">

        <h2>Weekly Workout Split</h2>

        <div class="calendar">

            <div>Monday: Chest & Triceps</div>

            <div>Tuesday: Back & Biceps</div>

            <div>Wednesday: Rest or Cardio</div>

            <div>Thursday: Legs & Abs</div>

            <div>Friday: Shoulders & Arms</div>

            <div>Saturday: Full Body or Functional Training</div>

            <div>Sunday: Rest or Active Recovery</div>

        </div>

    </section>

    <section id="nutrition">

        <h2>Nutrition and Diet Plan</h2>

        <h3>Lean Body Plan</h3>

        <ul>

            <li>Breakfast: Oatmeal with nuts and berries</li>

            <li>Lunch: Grilled chicken breast with quinoa and steamed vegetables</li>

            <li>Snack: Greek yogurt with honey</li>

            <li>Dinner: Salmon with brown rice and asparagus</li>

            <li>Hydration: 3-4 liters of water daily</li>

        </ul>

        <h3>Bulk Body Plan</h3>

        <ul>

            <li>Breakfast: Scrambled eggs with whole wheat toast and avocado</li>

            <li>Lunch: Lean beef with sweet potatoes and spinach</li>

            <li>Snack: Protein shake with peanut butter</li>

            <li>Dinner: Chicken stir-fry with rice and vegetables</li>

            <li>Hydration: 4-5 liters of water daily</li>

        </ul>

    </section>

    <section id="progress">

        <h2>Progress and Goal Tracker</h2>

        <div class="chart-container">

            <canvas id="progressChart"></canvas>

        </div>

        <script>

            var ctx = document.getElementById('progressChart').getContext('2d');

            var progressChart = new Chart(ctx, {

                type: 'line',

                data: {

                    labels: ['Week 1', 'Week 2', 'Week 3', 'Week 4', 'Week 5'],

                    datasets: [{

                        label: 'Weight Progress (kg)',

                        data: [70, 72, 74, 75, 77],

                        backgroundColor: 'rgba(255, 99, 132, 0.2)',

                        borderColor: 'rgba(255, 99, 132, 1)',

                        borderWidth: 2

                    }]

                },

                options: {

                    responsive: true,

                    scales: {

                        y: {

                            beginAtZero: false

                        }

                    }

                }

            });

        </script>

    </section>

    <section id="profile">

        <h2>User Profile</h2>

        <div class="profile-container">

            <div class="profile-card">

                <h3>User Name</h3>

                <p>Age: User Age</p>

                <p>Height: </p>

                <p>Weight: </p>

                <div class="achievements">

                    <h4>Achievements</h4>

                    <ul>

                        <li>Lost 5kg in 1 month</li>

                        <li>Bench Press PR: 100kg</li>

                        <li>Ran 5km in 25 minutes</li>

                    </ul>

                </div>

            </div>

        </div>

    </section>

    <footer>

        <p>&copy; 2025 Fitness Tracker. All rights reserved.</p>

    </footer>

</body>

</html>

Code output: 





