

Home page

De home page zorg voor een duidelijk en makkelijk overzicht van de pagina's, en bied ook een manier op de pagina's te benaderen

De "quick tabata" knop maakt een random getal aan tussen 0 en het aantal wod die er zijn.

Zodra dat gedaan is wordt je doorverwezen naar het wod met het gekozen nummer

Wod page

Hier zie je een overzicht van alle wod die in het systeem staan

Je kunt ook details over de wod zien zoals: hoelang het duurt, de moeilijkheid en het aantal oefeningen

Deze pagina heeft ook de mogelijkheid om te sorteren op naam op moeilijkheid.

Zodra je dit doet krijg je alleen de wod's te zien met de gekozen resultaten

Helemaal aan het eind staat er een card om naar de custom wod pagina te gaan als je hier op klikt word je naar de custom pagina doorgestuurd

Zodra je op een standaard wod klikt word je naar de workout overzicht pagina gestuurd

Workout overzicht

Je kunt hier de informatie veranderen zoals: rondes, work tijd, rest tijd en prepare tijd.

Je krijgt ook een lijst te zien met alle oefeningen van de gekozen wod

Zodra je op het plaatje van een oefening klikt krijg je een video.

In deze video word uitgelegd hoe je de oefening moet doen.

Onder op de pagina zie je de materialen die je nodig hebt zodat je ze kunt verzamelen

Als je op "let's go" klikt ga je naar de timer pagina

Custom

Hier kun je zelf kiezen welke oefeningen je wilt doen

Rechts op het scherm zie je een lijst met alle oefeningen in het systeem

Link zie je een lijst met alle oefeningen die jij gekozen hebt

Boven aan kun je de tabata tijden instellen.

Als je op de custom pagina komt vanuit challenge of de circuit pagina's heb je onderaan een knop om spelers toevoegen of verwijderen

Timer pagina

Zodra je op deze pagina komt begint de timer.

De geeft je eerste de tijd om je zelf te voorbereiden, standaard is deze tijd 5 seconden maar die kun je instellen op de vorige pagina.

Zodra de voorbereiding voorbij is begint de work timer.

Je krijgt ook een geluid te horen zodat je weet wanneer je moet beginnen

Na de work timer krijg je de tijd om te rusten, ook deze word weer aangegeven met een tijd.

Onder op de pagina heb je een overzicht met de oefening waar je nu mee bezig bent en de volgende

oefening die er aankomt.

Als je op de huidige oefening klikt krijg je een video te zien met de uitleg over de oefening.

Als je de oefeningen voltooid hebt krijg je het eindscherm te zien.

Op het eindscherm heb je de opties: om terug te gaan om de timer opnieuw in te stellen, de timer opnieuw starten met dezelfde gegevens of je kunt helemaal terug naar de home pagina.

Circuit pagina

De circuit pagina is gemaakt om met een groep oefeningen achter elkaar te doen.

Je hebt onder de pagina een overzicht die aangeeft met behulp van kleuren welke oefening je hoort te doen

Zodra de rust tijd ingaat verschuiven de oefeningen naar de volgende personen en aan het einde krijg je de zelfde opties als bij de timer pagina

Challenge pagina

Het doel op de challenge pagina is om als eerste alle oefeningen voltooid te hebben

Onder heb je een overzicht welke oefening je moet doen

Zodra je de oefening voltooid hebt klik je op je eigen vlak om de volgende oefening te laten zien

Als je als eerste alle oefeningen voltooid hebt krijg je een gouden medaille in je container te zien

Als iedereen klaar is kom je op het eindscherm waar je de mogelijkheid hebt om je score op te slaan

Als je geen naam invult krijg je een waarschuwing te zien.

De waarschuwing geeft de optie om toch nog een naam in te vullen of om door te gaan zonder op te slaan.

Als je de scores op het geslagen ga je door naar het zelfde eindscherm als op de circuit en timer pagina's

Surprise pagina

Op deze pagina heb je een soort rad van fortuin

Standaard krijg je in het rad een random selectie van oefeningen te zien

Je kunt kiezen of je random oefeningen of random wods in het rad wilt hebben

Je hebt ook de optie om zelf te kiezen welke oefeningen of wods er in het rad komen te staan

Je draait het rad door te klikken of swipen van het scherm

Als het rad stop wordt je naar de workout overview pagina gestuurd waar de informatie voor jou gekozen oefeningen of wods staat.

Timers pagina

Hier kun je kiezen uit drie soorten timers: countdown, stopwatch of tabata timer.

Je kunt ook de tijden invullen voor de timer die je wilt gebruiken

Er is ook de mogelijkheid om meerdere timers van de zelfde soort te starten

Als je meerdere timers tegelijk start worden ze kleiner weergegeven.

Als je 1 timer kiest wordt die groot op het scherm weergegeven ook heb je dan de countdown geluiden erbij.

Anatomie pagina

Hier kun je een spiergroep kiezen om de oefeningen te laten zien

Je kunt het plaatje ook wisselen tussen mannelijk, vrouwelijk, voor en achterkant

Zodra een spiergroep gekozen is word je naar de categorie pagina doorgestuurd

Categorie pagina

Hier krijg je een overzicht te zien van alle oefeningen die horen bij de gekozen spiergroep

Als je op een oefening klikt krijg je te zien welk materiaal je nodig hebt en een video met uitleg over hoe de oefening gedaan moet worden

Je hebt ook de optie om te filteren op materiaal

Highscore pagina

Hier krijg je een overzicht te zien van alle opgeslagen highscores.

De highscores worden opgeslagen in de challenge pagina.