

Gympass-generare

1) Intro:

Att gymma tycker vissa är roligt, de flesta inte. Men kan det åtminstone bli lättare att komma dit om man har ett litet Python-program som skapar färdiggjorda pass åt en? Troligtvis inte men det är bra träning för oss om vi vill bli bättre på användandet av Dictionnaires och Arrays.. Se exempel nedan.

```
Pass 1 : Först kör du Bröst med övningarna Dips och Bänkpess och Dips sen kör du Mage med övningarna Cykelcrunch och Kabelrotationer och Kabelcrunch
Pass 2 : Först kör du Biceps med övningarna Sittande Bicepscurls och Hantelcurl och Skivstångscurl sen kör du Ben med övningarna Benpress och Utfallssteg och Utfallssteg
Pass 3 : Först kör du Mage med övningarna Kabelrotationer och Magrullaren och Hängande Benlyft sen kör du Biceps med övningarna Skivstångscurl och Hammercurl och Sittande Bicepscurls
Pass 4 : Först kör du Triceps med övningarna Skullcrushers och Sittande Dips och Sittande Dips sen kör du Triceps med övningarna Triceps Pushdown och Smal Bänkpess och Dips
Pass 5 : Först kör du Bröst med övningarna Kryssdrag och Smal Bänkpess och Hantelpress sen kör du Ben med övningarna Knäböj och Frontböj och Rumänska Marklyft
```

2) Uppgift:

Det som krävs för att lyckas med denna uppgift är följande:

- Ta in antals träningstillfällen
- Ta in önskat antal set per dag
- Hämta data från Dictionary
- Skapa nya Dictionnaires och addera data till dem.
- Skapa arrayer, lägg till och ta bort data.

Hur ert gympass-skapare ser ut är upp till dig, den kan vara ett enkelt terminalt fönster som mitt ovan där jag bara skriver ut varje pass eller att man använder Tkinter eller helt annat språk så som Javascript eller Vue med bilder till dem. Det viktiga är att man bryter ner dem i steg, jag föreslår man gör pseudokod innan man kör igång.

3) Valbar Fördjupning:

- Gör att man får rekommendationer på hur många set och repetitioner man ska göra på övningarna. Kanske till och med vilken vikt man ska ha.
- Förläng den så den går över fler veckor än bara en, kan man ha något sammanhang som om att den kör samma övning ett par veckor men med olika reps, sets eller vikter. Sen kanske övning ändras.
- Gör en egen dictionary, finns det grupper som passar bättre ihop med varandra än andra och bör göras på samma tillfälle?
- Lägg till kondition eller kost om du vill?

4) Stödmaterial

Gratis Dictionary med övningar för olika muskelgrupper:

```
Gymövningar=[
{"Namn":"Biceps","Övningar":["Skivstångscurl","Hantelcurl","Hammercurl","Pull-
ups","Preacher Curls","Sittande Bicepscurls"], "Länk":"https://www.gymlivet.com/bicepsovnin
gar-trana-biceps/" },
{"Namn":"Bröst","Övningar":["Bänkpress","Hantelpress","Lutande Bänkpress/Hantelpress","Dips
","Smal Bänkpress","Kryssdrag"], "Länk":"https://www.gymlivet.com/brostovningar-trana-
brost/" },
{"Namn":"Mage","Övningar":["Kabelcrunch","Hängande Benlyft","Benlyft","Kabelrotationer","Ma
grullaren","Cykelcrunch"], "Länk":"https://www.gymlivet.com/magovningar-trana-mage/" },
{"Namn":"Ben","Övningar":["Knäböj","Frontböj","Rumänska Marklyft","Utfallssteg","Höftlyft",
"Benpress"], "Länk":"https://www.gymlivet.com/benovningar-trana-ben/" },
{"Namn":"Triceps","Övningar":["Dips","Skullcrushers","Triceps Pushdown","Smal Bänkpress","T
riceps Extension","Sittande Dips"], "Länk":"https://www.gymlivet.com/brostovningar-trana-
brost/" }
]
```