Workout 需求

1. 需要具有添加以及编辑workout的功能，
2. 可跟进workout的进度
3. workout可以在训练过程中根据workout安排节拍以及组件间隙。
4. app具有使用icloud同步的功能。
5. 二期app需要支持播放music的功能
6. 二期app需要支持分享至社交网络的功能