

**Спортсмен:** Пользователь приложения, стремящийся улучшить свои спортивные результаты. Он может ставить тренировочные и спортивные цели, отслеживать свои достижения и взаимодействовать со специализированными тренерами через приложение.

**Тренер:** Пользователь приложения, использующий его для работы и заработка. Он может находить клиентов, предоставлять им онлайн-тренировки и получать за это оплату. Также тренер может создавать и продавать (или предлагать бесплатно) программы питания и тренировок.

**План питания и программа тренировок:** Это индивидуальные планы, разработанные тренером, которые содержат рекомендации по питанию и тренировкам на определённый период времени. Спортсмен может приобрести их или получить бесплатно.

**Регистр тренировок:** Таблица, в которой спортсмен записывает данные о своих тренировках: тип упражнения, количество повторений и вес.

**Регистр целей:** Таблица, в которой спортсмен фиксирует свои целевые показатели: желаемый уровень нагрузки, тип упражнения, количество повторений и вес.