AD-App — Project Canvas (MVP)

Versione: 0.9 (16-08-2025)

Ambito: portare in app (Next.js + MongoDB) il workflow attuale basato su file manuali per training, recovery, pianificazione e analisi.

# 1) Obiettivi

• UI semplice per inserire giornalmente Recovery e Session Log.

• Unificazione dati in MongoDB; compatibilità 1:1 con i JSON storici.

• Upload screenshot e link nella singola entry.

• Regole di scelta univoca per le entry giornaliere (una sola 'scelta' attiva).

• Reset form dopo salvataggio/modifica.

• Base per automazioni leggendo master\_plan, running\_parameters, manuale operativo.

# 2) Stack & convenzioni

• Next.js 15 + TypeScript.

• Router pages/ (API sotto pages/api/\*).

• MongoDB (Docker).

• .env.local con MONGODB\_URI.

• TypeScript configurato con NodeNext, esModuleInterop.

• Percorsi: lib/, pages/, public/uploads.

• Connessione DB con import dinamico.

# 3) Modello dati (MongoDB)

• entries\_recovery: campi sonno, HRV, readiness, DOMS, ecc.

• entries\_session: data + type, blocks[], calories\_equivalent, ecc.

• master\_plan e running\_parameters come documenti singoli.

# 4) API principali

• Health check: GET /api/\_health/db.

• Recovery: POST /api/recovery/upsert, /choose, /purge-pending, GET /by-date.

• Sessions: POST /api/sessions/upsert, GET /by-date.

• Upload screenshot: POST /api/upload/screenshot.

# 5) UI

• Home minimale con link.

• Pagina Recovery: form + upload + reset.

• Pagina Sessions: editor a blocchi.

• Pagina dev/upload-test.

# 6) Regole di business

• Reset campi dopo salvataggio.

• Scelta unica per giornata (chosen).

• Pending da cancellare.

• Upload screenshot (immagine, max 20MB).

# 7) Import storico

• Script Node per importare recovery\_log.json e session\_log.json nel DB.

# 8) Sicurezza & deploy

• Per ora senza auth.

• Upload in public/, in futuro storage esterno.

# 9) Roadmap MVP → v1

• DB health (fatto), Upload test (fatto).

• Recovery upsert con regole (in corso).

• Sessions upsert, Home, Import storico.

• Dashboard readonly, refactor ad App Router.

# 10) Definition of Done

• Upload screenshot operativo.

• Recovery upsert con reset.

• Recovery choose con purge.

• Sessions upsert operativo.

• Home con navigazione.

• Import storico completato.