

# Fitness - WebApplikation med Node, Express og Mongo

## Formål:

At kunne dokumentere opfyldelsen af læringsmålene:

- **Redegøre for principperne for web udvikling i et MVC framework, og vigtigste karakteristika i et MVC framework til webudvikling.**
- **Designe og implementere en webløsning, som omfatter persistering af data i en database.**
- Anvende relevant front-end framework i udviklingen af en webløsning med responsivt design, herunder også anvendelse og forståelse for CSS Preprocessors.
- Redegøre for og implementere authorisation and authentication i en webløsning.
- Grundlæggende viden om hosting af webløsninger, her under også cloud baseret hosting.

## Teknologikrav

Webapplikationen SKAL udvikles med Node som webserver, Express som MVC framework, Jade som HTML-template engine og Mongo som database. Du er meget velkommen til at bruge LESS som css pre-processor og evt. autoprefixer som post-processor.

## Opgaven

Der ønskes udviklet en fitness applikation. Denne skal kunne bruges til at oprette et personligt træningsprogram eller evt. flere forskellige. Et træningsprogram består af en række øvelser som eventuelt kan bestå af et antal set som igen kan bestå af et antal gentagelser eller en tid.

Endvidere skal brugeren kunne føre en log/journal over gennemførte øvelser, og brugeren skal have mulighed for at genererer en html-fil, som en slags diplom, for hvert gennemført program.

Grundlæggende funktionalitet:

- Bruger skal kunne oprette træningsprogrammer.
- Bruger skal kunne tilføje øvelser til et træningsprogram.
- En øvelse består af et navn, en beskrivelse, antal set og antal gentagelser eller tid.
- Træningsprogrammer skal kunne lagres i en database (Mongo).
- Bruger skal kunne føre en log over gennemførte træningsprogrammer.

Et eksempel på et træningsprogram ses herunder.

Øvelse	Beskrivelse	Set	Gentagelser/tid
Udfald frem	Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft venstre ben og fald frem til fodden ...	3	8
Armstræk	Hvil på hænder og fødder med udstrakt krop. Sænk kroppen ned mod gulvet ...	4	5
Højre sideplanke	Lig på højre side og støt på albuen. Løft bækkenet til kroppen er strakt og hold ...	1	30 sek
Venstre sideplanke	Lig på venstre side og støt på albuen. Løft bækkenet til kroppen er strakt og hold ...	1	30 sek