**GLOSSARIO:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Termine** | **Significato e Caratteristiche** |
| Sistema | Applicazione software per la creazione manuale o generazione automatica di schede di allenamento. |
| Scheda di allenamento | Sinonimo di “piano di allenamento”:  Insieme di esercizi fisici da svolgere in maniera sequenziale, pensato appositamente per un singolo utente. Prevede riferimenti al numero di ripetizioni e tempistiche per gli esercizi da rispettare rigorosamente. |
| Progressi Utente | Raggiungimento di determinati obiettivi prefissati nel piano di allenamento. |
| Utente | Un qualunque cliente che desidera  interagire con il Sistema.  L’utente si può avvalere della facoltà di creare una scheda di esercizi fisici, di caricare gli allenamenti svolti e di monitorare i propri progressi. |
| Dati Anagrafici | Nome, Cognome, Data di Nascita. |
| Fascia muscolare | Specifica area muscolare sottoposta ad esercizio fisico. |
| Allenamento | Insieme di esercizi fisici finalizzato al raggiungimento di un obiettivo. |
| Carico | Peso in Kg sollevato ai fini di sollecitare una determinata fascia muscolare allo sforzo fisico. |
| Tempo di recupero | Tempo cronometrato, dedicato al riposo muscolare tra una serie ed un’altra. |
| Serie | Insieme di ripetizioni di uno specifico esercizio fisico.  Un esercizio è costituito da più serie, che devono essere eseguite e intervallate da un tempo di recupero prestabilito. |
| Storico degli allenamenti | \*\*\* per mantenere in memoria gli allenamenti svolti. |