**DESCRIZIONE DEL PROBLEMA:**

Si vuole predisporre un sistema per la realizzazione e la consultazione di schede di allenamento e per il monitoraggio dei progressi dell’utente.

In particolare, l’utente avrà la possibilità di inserire i propri dati anagrafici, peso e altezza scegliendo infine se compilare manualmente un piano di allenamento o fornire ulteriori dati al fine di ottenere una scheda generata automaticamente dal sistema.

Nel primo caso, che prevede che l’utente abbia già una certa esperienza sul campo, sarà offerta la possibilità di scegliere tra una vasta gamma di esercizi, categorizzati per fascia muscolare, e organizzarli in base al numero di allenamenti settimanali indicati.

Nel secondo caso invece, sarà il sistema a mettere a disposizione del cliente una scheda a partire dai seguenti dati:

* obiettivi (massa, definizione, dimagrimento, flessibilità, miglioramento dell’apparato cardio-respiratorio...)
* modalità (sala pesi, corpo libero)
* peso e altezza
* numero allenamenti settimanali

In entrambi i casi sarà possibile personalizzare la propria scheda in ogni momento inserendo o eliminando esercizi specifici e aggiungendo informazioni inerenti al carico in kg da sollevare o tempistiche di recupero tra una serie ed un’altra.

Dopo un certo numero di allenamenti registrati, verrà suggerita al cliente la possibilità di cambiare scheda ed eventuali obiettivi al fine di rendere l’allenamento il più efficace possibile.

Il sistema offre inoltre un’ulteriore sezione dedicata ai video guida per l’illustrazione dei vari esercizi.

Ogni qualvolta l’utente effettuerà un’attività fisica, potrà registrarla nel sistema che sarà in grado di gestire lo storico degli allenamenti monitorandone i progressi.

Il processo di registrazione di un allenamento consiste semplicemente nell’inserire la durata dell’allenamento e il peso attuale.

Pertanto, l’utente avrà modo in qualunque momento di visualizzare la propria scheda e l’andamento dei progressi maturati giornalmente.