

Anforderungen

Must have

Funktionale Anforderungen

- Erstellen eines Trainingsplans, bestehend aus beliebig vielen Trainingseinheit
- Laden einer Trainingseinheit aus der Datenbank
- Eintragen der erbrachten Leistungen in die Trainingseinheit
 - o Gewicht
 - o Anzahl Wiederholungen
 - o Anzahl Sätze
 - o Dauer
- Statistische Auswertung der erbrachten Leistungen über Zeit
- Erstellen eines Kontos mit erforderlichen Daten
 - o Username
 - o Passwort
 - o Größe
- Eintragen des Kalorienverbrauchs für die Trainingseinheit
- Erstellen eines Datensatzes für den Erfolg des Trainings
 - o Datum
 - o Gewicht
 - o Körperfett
 - o Muskelanteil
- Erstellen eigener Trainingseinheiten

Nicht funktionale Anforderungen

- Schneller Zugriff
- Einfache Bedienung
- Daten sind sicher
- Geringer Akku verbrauch
- Ansprechendes Design

Nice to have

Funktionale Anforderungen

- Eintragen der Ernährung des Tages
- Statistische Auswertung der Ernährung
- Vergleich Ernährung mit Training
- Hinweis auf Defizite in der Ernährung
 - o Siehe Tabelle
- Erstellen von Meilensteinen
- Verbindung zu Spotify um Musik hören zu können
-

Nährstoff (-gruppe)	Menge/Einheit	Zufuhr/Tag	
		männlich	weiblich
Eiweiß		0,8 g/kg/Tag ¹	0,8 g/kg/Tag ¹
Fett	30 % der Energie		
Linolsäure	2,5 % der Energie		
Linolensäure ²	0,5 % der Energie		
Kohlenhydrate	> 50 % der Energie		
Ballaststoffe ²	g	30	30
Wasser ³	ml / kg KG ¹	30 - 35	
Getränke	ml	1230 - 1470	
Feste Nahrung	ml	740 - 980	
Calcium	mg	1000	1000
Magnesium	mg	350 - 400	300 - 310
Kalium ²	mg	4000	4000
Eisen	mg	10	15
Jod	µg	200	200
Zink	mg	10	7
Selen ²	µg	70	60
Vitamin A (Retinol)	mg	1,0	0,8
Vitamin E (Tocopherol) ²	mg	13 - 15	12
Vitamin B1 (Thiamin)	mg	1,2 - 1,3	1,0
Vitamin B2 (Riboflavin)	mg	1,3 - 1,4	1,0 - 1,1
Vitamin B6 (Pyridoxin)	mg	1,5	1,2
Vitamin B12 (Cobalamin)	µg	3,0	3,0
Folsäure	µg	300	300
Vitamin C	mg	110	95

http://www.ernaehrung.de/tipps/allgemeine_infos/ernaehr13.php