

# Dziennik Treningowy 1.0

## 1. Omówienie projektu.

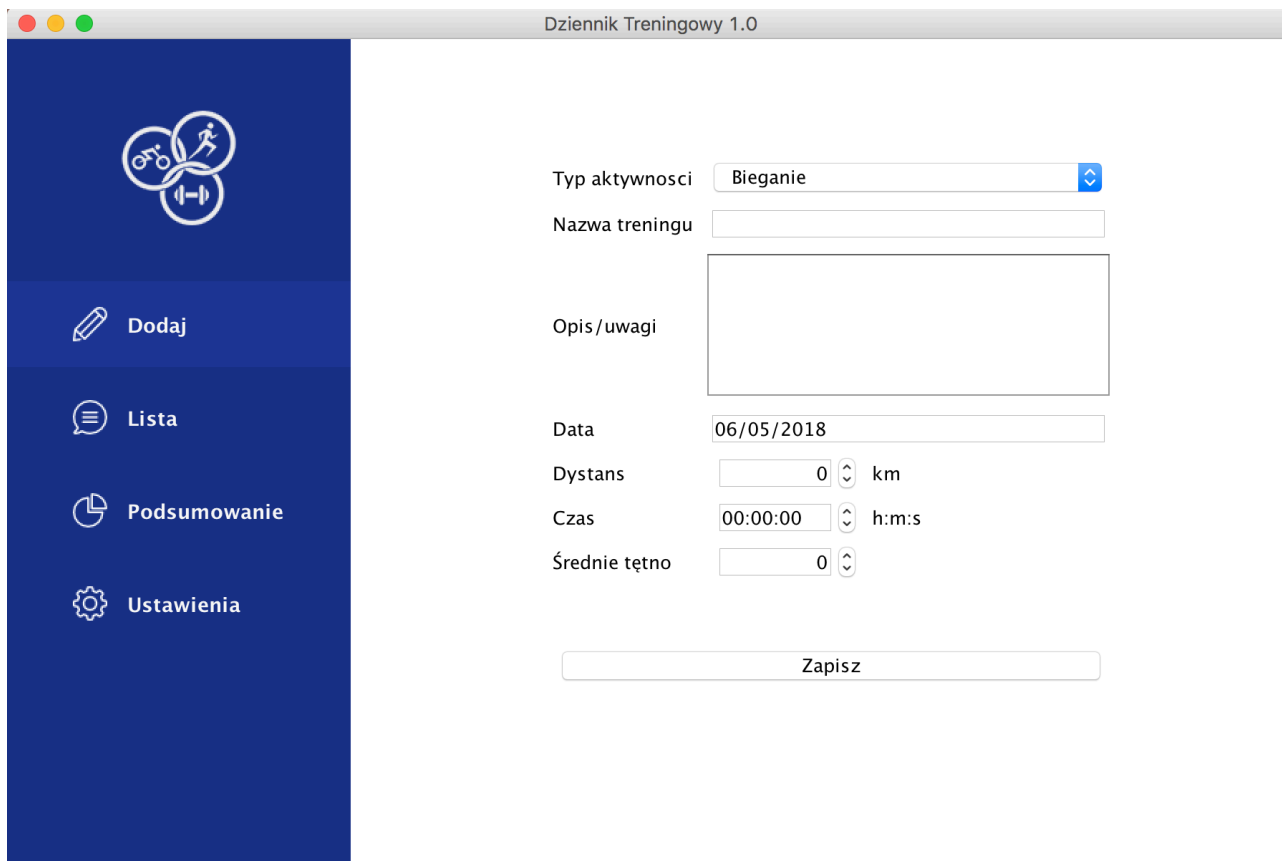
---

Program przeznaczony jest do zapisywania, edytowania i śledzenia swoich treningów. Nasze informacje dotyczące trenigów są przechowywane w bazie danych. Podczas pierwszego uruchomienia należy wprowadzić dane użytkownika, aby program mógł skutecznie obliczać statystyki.

## 2. Przegląd funkcjonalności.

---






### 2.1 Dodawanie nowej aktywności.



The screenshot displays the 'Dziennik Treningowy 1.0' application window. On the left is a dark blue sidebar with a logo at the top and four menu items: 'Dodaj' (Add), 'Lista' (List), 'Podsumowanie' (Summary), and 'Ustawienia' (Settings). The main area is white and contains a form for adding a new activity. The form includes a dropdown menu for 'Typ aktywności' (Activity type) set to 'Bieganie' (Running), a text input for 'Nazwa treningu' (Training name), a large text area for 'Opis/uwagi' (Description/notes), a date input set to '06/05/2018', and three rows of inputs for 'Dystans' (Distance) in km, 'Czas' (Time) in h:m:s, and 'Średnie tętno' (Average heart rate). All three rows have a value of '0'. A 'Zapisz' (Save) button is at the bottom.

W tym miejscu wybieramy jedną z 3 dostępnych aktywności tj. Bieganie, Kolarstwo i Siłownia. Następnie wpisujemy tytuł i opis treningu. Data automatycznie ustawiona jest na bieżący dzień, natomiast jeśli trening, który dodajemy jest z dni poprzednich, możemy ją zmienić. Następnie podajemy szczegóły dotyczące wybranej formy aktywności takie jak dystans, czas, prędkość itd. Na koniec klikamy przycisk zapisz, po czym zobaczymy powiadomienie o pomyślnym dodaniu treningu lub w przypadku nie wypełnienia obowiązkowych pól, powiadomienie, że należy je wypełnić.

## 2.2 Lista zapisanych treningów.

  
 Dodaj  
 Lista  
 Podsumowanie  
 Ustawienia

Data	Typ	Nazwa	Opis	Spalone Kalorie
11/12/2018	Rower	wded		92
06/05/2018	Bieganie	Majówka	Dobry trening w sł...	510
07/02/2018	Bieganie	Trening		0
19/01/2018	Bieganie	Dzisiejszy treningg	Jakis opis	11
18/01/2018	Siłownia	Dzisiaj	efefeedwed3	602
17/01/2018	Rower	Dzisiejszy trening n...	jnrnrnhdce	554
17/01/2018	Bieganie	vfdbfdb	sdv sdjv dsvfds fdv...	0
17/01/2018	Bieganie	vfdbfdb	sdv sdjv dsvfds fdv...	0
14/01/2018	Bieganie	NOwe	rffrf	400
11/01/2018	Siłownia	jjn		540
11/01/2018	Siłownia	kmk		0
08/01/2018	Bieganie	jijij		0
08/01/2018	Bieganie	guga		0

Szczegóły

Usuń

Tutaj znajdziemy wszystkie zapisane przez nas treningu w kolejności od tych najnowszych. Przy każdej aktywności mamy podgląd podstawowych informacji takich jak data, typ aktywności, nazwa, opis oraz ilość spalonych kalorii obliczonych przez program. Jeśli chcemy zobaczyć więcej informacji o treningu należy wybrać trening oraz kliknąć przycisk „Szczegóły”.

Typ aktywnosci

Bieganie

Nazwa treningu

Majówka

Opis/uwagi

Dobry trening w słoneczny dzień

Data

06/05/2018

Dystans

10

km

Czas

00:51:00

h:m:s

Średnie tętno

170

Zapisz

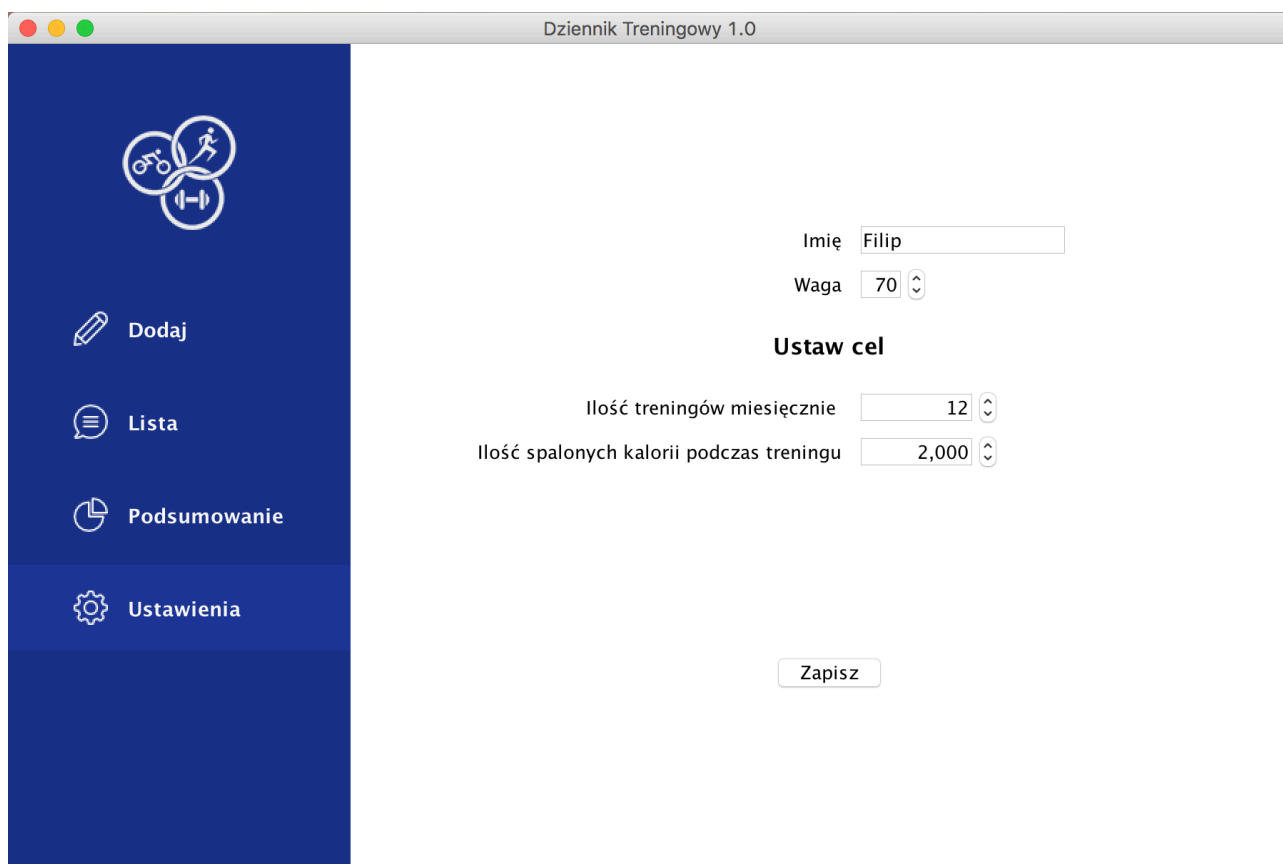
Zostaniemy przeniesieni do widoku szczegółowych informacji o treningu, który jednocześnie umożliwia edycję. Jeśli nie wprowadzimy żadnych zmian możemy wrócić spowrotem na listę treningów wybierając z menu po lewej opcję „Lista”

## 2.3 Podsumowanie / Statystyki





W tym miejscu możemy przejrzeć nasze postępy z bieżącego miesiąca. Wykres prezentuje ilość treningów z poszczególnych typów aktywności. Poniżej znajdziemy informacje takie jak: Łączna ilość treningów, suma spalonych kalorii i średnia suma spalonych kalorii podczas każdego treningu. Na końcu dostępny jest wskaźnik pokazujący ile brakuje nam do osiągnięcia miesięcznego celu, który został zdefiniowany w ustawieniach ( punkt 2.4 ).


## 2.4 Ustawienia użytkownika





Dziennik Treningowy 1.0



 Dodaj

 Lista

 Podsumowanie

 Ustawienia

Imię

Waga

**Ustaw cel**

Ilość treningów miesięcznie

Ilość spalonych kalorii podczas treningu

W ustawieniach podajemy podstawowe informacje o użytkowniku programu. Jego imię oraz wagę. Dodatkowo użytkownik programu może ustawić miesięczny cel, który chce osiągnąć. Na podstawie ustawionego celu program pokaże postęp w panelu „Podsumowanie”