

Fit4Seniors — Full L4 Completion Track (SSOT Phase Plan)

SSOT-doel: Alle Functionele Groeperingen (FG's) worden in dit eindtraject doorontwikkeld tot **L4**. Geen "later", geen half werk, geen schijnfunctionaliteit.

Belangrijke UI-regel (vastgelegd): - Header blijft gereserveerd voor het logo. - Geen "adaptable header info". Alle contextuele info/titels/status komen in de main viewport (page title area / intro block), niet in de header.

L1-L4 definities (leidend)

- **L1 — Werkt technisch:** Flow is end-to-end bruikbaar, geen blockers/crashes.
- **L2 — Levert directe waarde:** Gebruiker begrijpt het en heeft er direct iets aan.
- **L3 — Verdiept & meetbaar:** Personaliseert, meetbaar (trends/historie), uitbreidbaar zonder refactor.
- **L4 — Productwaardig:** Consistent, betrouwbaar, verklaarbaar, premium-ready (incl. account/sync waar relevant).

Functionele Groeperingen (FG) — mapping naar pagina's

- **FG-01 App Shell & Navigatie** — alle pagina's (header/logo, footer, panels, navigation state)
- **FG-02 Training Discovery (fysiek)** — `/trainieren`, `/trainieren/:category`
- **FG-03 Training Detail (fysiek)** — `/trainieren/:category/:trainingId`
- **FG-04 Training Session (fysiek)** — sessiescherm (dedicated of embedded, maar zonder header-info)
- **FG-05 Training Completion & Logging** — completion screen + data zichtbaar in `/fortschritt`
- **FG-06 Brain Discovery** — `/brain`
- **FG-07 Brain Session** — `/brain/session/:exerciseId`
- **FG-08 Brain Completion & Logging** — brain completion + data zichtbaar in `/fortschritt`
- **FG-09 Fortschritt & Insights** — `/fortschritt`
- **FG-10 Profile Identity (motor)** — `/profile`, `/profile/edit`
- **FG-11 Settings: Accessibility & Experience** — `/settings` + bottom-sheets (Textgröße/ Kontrast, Ton & Feedback)
- **FG-12 Reminders & Notifications** — reminders in settings + header notifications entry + bottom-sheets
- **FG-13 Localization (i18n)** — globaal + `/settings/language`
- **FG-14 Monetization & Account** — nieuwe pages: `/login`, `/account` + premium gates

FASE 0 — Contract & Opschoning (semantische helderheid)

Doel

Alles wat zichtbaar is moet **echt** effect hebben. Geen dubbele/loze velden. Dit voorkomt herbouw.

Scope (FG's)

- FG-10 Profile
- FG-11 Settings
- FG-01 App Shell (alleen waar nodig voor consistentie, header blijft logo-only)

Definition of Done (A) — per FG & pagina

FG-10 Profile Identity (pages: `/profile`, `/profile/edit`)

- **Verwijderen uit Profile:** Accessibility (blijft alleen in Settings), Health (info-only of weg), leeftijdsgroep/gender als het geen effect stuurt.
- **Profile Motor (definitief contract):**
 - Movement Goal (actief)
 - Preferred Focus (actief)
 - Level (read-only, afgeleid)
- **Contract zichtbaar:** elke keuze heeft duidelijke copy: "Dit beïnvloedt ..."

FG-11 Settings: Accessibility & Experience (page: `/settings` + **bottom-sheets**)

- Textgröße & Kontrast: effect overall consistent.
- Ton & Feedback: toggles hebben runtime effect (sound/haptics/volume) óf UI wordt verwijderd.

FG-01 App Shell & Navigatie (alle pagina's)

- Header blijft **logo-only**.
- Context/info wordt in main viewport opgelost via consistente page title/intro blocks.
- Bottom-sheets consistent (styling + 85vh policy als dat jullie keuze blijft).

Output

- "Geen schijnfunctionaliteit"-status bereikt.
- Profile is gereduceerd tot motor-ready kern.

FASE 1 — Profile = Volwaardige Motor (L4)

Doel

Profile stuurt aantoonbaar gedrag en feedback in de app.

Scope (FG's)

- FG-10 Profile Identity
- FG-02 Training Discovery
- FG-09 Fortschritt & Insights
- FG-12 Reminders & Notifications

Definition of Done (A) — per FG & pagina

FG-10 Profile Identity (pages: `/profile`, `/profile/edit`)

- Movement Goal stuurt:
- Fortschritt doel-context
- Completion feedback in doel-context
- Reminders (goal-based)
- Preferred Focus stuurt:
- aanbevelingen/labels in Trainieren
- volgende-sessie suggesties na completion
- Level (afgeleid) stuurt:
- trainingssortering/intensiteit default
- brain difficulty startniveau

FG-02 Training Discovery (pages: `/trainieren`, `/trainieren/:category`)

- Profiel-gestuurde sortering + labels:
- “Empfohlen für dich” op relevante items
- default filters / ordering per focus + level

FG-09 Fortschritt (page: `/fortschritt`)

- Doelcontext zichtbaar:
- “X/Y sessies deze week t.o.v. doel”
- simpele, begrijpelijke status (op schema / bijna / achter)

FG-12 Reminders (settings pages + sheets)

- Reminders kunnen doel-context gebruiken:
- als weekdoel niet gehaald is → suggestie / reminder CTA

Output

- Profile is “echt”: keuzes veranderen wat de gebruiker ziet/aanbevolen krijgt.

FASE 2 — Training (fysiek) volledig L4

Doel

Fysieke trainingen zijn productwaardig: discovery → detail → sessie → completion → logging is volledig, consistent en verklaarbaar.

Scope (FG's)

- FG-02 Discovery
- FG-03 Detail
- FG-04 Session
- FG-05 Completion & Logging

Definition of Done (A) — per FG & pagina

FG-03 Training Detail (page: `/trainieren/:category/:trainingId`)

- Intro/veiligheidsinfo duidelijk, senior-proof.
- Video preview (online-only) met duidelijke offline melding.
- Start CTA consistent; header blijft logo-only, titel/info in main viewport.

FG-04 Training Session (session page)

- Timer: planned vs active time vastgelegd.
- Pauze/stop: werkt + duidelijke confirm flows.
- Geen panel zichtbaar tijdens sessie (volgens projectregels), confirm via bottom-sheet.

FG-05 Completion & Logging (completion screen + `/fortschritt`)

- Completion:
 - altijd positieve feedback (rotatie set)
 - CTA's: opnieuw / aanbevolen volgende
- **Realtime session metrics (no placeholders):**
 - toon **actieve tijd** (en optioneel geplande tijd klein eronder)
 - toon **punten** gebaseerd op een transparante, simpele formule (zie hieronder)
- Logging:
 - sessie wordt opgeslagen met (minstens) trainingId, category, duration(planned/active), timestamp
- **sla ook op:** pointsAwarded + pointsBreakdownVersion

Puntenmodel (L4, senior-proof, non-medical): - Doel: motiverende beloning, geen prestatie- of gezondheidsclaim. - Formule v1 (deterministisch): - base = $\text{round}(\text{activeMinutes} * 5)$ - intensityMultiplier: licht=1.0, middel=1.2, intensiv=1.4 (afgeleid uit training metadata) - points = $\text{round}(\text{base} * \text{intensityMultiplier})$ - Toon in UI: "+XYZ Punten" en (optioneel) een kleine info-link: "Hoe worden punten berekend?" (main viewport, geen header).

Output

- Fysieke trainingen zijn end-to-end L4.

FASE 3 — Brain Training volledig L4

Doel

Brain module wordt een echte suite met adaptieve moeilijkheid en progressie.

Scope (FG's)

- FG-06 Discovery
- FG-07 Session
- FG-08 Completion & Logging

Definition of Done (A) — per FG & pagina

FG-06 Brain Discovery (page: `/brain`)

- Meerdere oefentypes zichtbaar (min. 3)
- Duidelijke uitleg per oefening

FG-07 Brain Session (page: `/brain/session/:exerciseId`)

- Session flow uniform:
- start → oefening → pauze/stop confirm → resultaat
- Adaptieve moeilijkheid:
- baseline op level
- bijstelling op performance

FG-08 Brain Completion & Logging (brain completion + `/fortschritt`)

- Resultaatopslag per sessie
- Trendweergave in Fortschritt (simpel & begrijpelijk)

Output

- Brain = L4 (meetbaar, adaptief, uitbreidbaar).

FASE 4 — Fortschritt = Inzicht (L4)

Doel

Fortschritt verklaart gedrag, motiveert en stuurt volgende actie.

Scope (FG's)

- FG-09 Fortschritt
- FG-05/FG-08 logging integratie

Definition of Done (A) — per FG & pagina

FG-09 Fortschritt (page: `/fortschritt`)

- Doelcontext overall consistent
- Trends:
- week-over-week (simpel)

- “meest gedaan” training type
- Drill-down light:
- recente sessies lijst (laatste 10)
- tap → training detail

Output

- Fortschritt is niet alleen cijfers; het is productfeedback.

FASE 5 — Monetization & Account (L4)

Doel

Account + premium unlock + sync/back-up productwaardig, zonder frictie.

Scope (FG's)

- FG-14 Monetization & Account
- FG-01 Shell (alleen navigatie/entry points)

Definition of Done (A) — per FG & pagina

FG-14 Monetization & Account (pages: `/login`, `/account` + gates)

- Optionele login (progressive disclosure)
- Sync/back-up aanzetten met account
- Premium status:
- unlock brain suite + video + advanced insights
- Paywall UX:
- soft gates (bottom-sheet)
- transparante waarde

FG-01 Shell touchpoints

- Toegang via:
- Profile (account)
- Settings (account)
- contextuele upsell (premium features)

Output

- App is verkoopbaar & schaalbaar (L4).

FASE 6 — Final QA & Release Gate (L4-hardening)

Doel

Geen regressies, volledige consistentie, productieproof.

Scope (FG's)

- Alle FG's

Definition of Done (A) — release gate

- Typecheck/lint/test/build groen
 - Offline-first check (eigen content)
 - Kleine viewport check
 - A11y baseline: tap targets, focus states, contrast
 - Performance: geen externe fonts afhankelijkheden; assets correct gecachet
-

Beslisregels (blijven gelden)

- Header = logo-only. Alle context/info in main viewport.
- Geen UI zonder effect.
- Geen medische claims.
- Modules blijven leidend; wijzigingen scoped, geen onnodige core refactors.