

Fit4Seniors — Full L4 Completion Track

SSOT Phase Plan (Ultra-Detailed, Zero-Interpretation Version)

Status: Definitief & leidend

Doele: Dit document elimineert interpretatieruimte. Elke fase bevat exacte scope, expliciete in-/out-of-scope, concrete UI-elementen, datacontracten en Definition of Done.

Gebruik: Dit document **moet** bij start van elke nieuwe sessie als SSOT worden gebruikt. Afwijkingen zijn niet toegestaan zonder expliciete herziening van dit document.

FUNDAMENTELE HARD RULES (GELDEN VOOR ALLE FASES)

1. Geen schijnfunctionaliteit

Elk zichtbaar UI-element moet aantoonbaar effect hebben op data, flow of gedrag.

2. Geen impliciete aannames

Niets wordt afgeleid zonder expliciet contract (bijv. minuten ≠ afgeleid uit sessies).

3. Profile = motor

Profielinstellingen sturen gedrag, sortering, aanbevelingen en copy.

4. Punten zijn nooit een doel

Punten sturen uitsluitend level-progressie (zie Levels & Points addendum).

5. Header is logo-only

Geen context, geen titels, geen info in header. Alles in main viewport.

6. Module-first architectuur

Geen nieuwe app-wide domeinservices. Alleen generieke infra centraal.

FASE 0 — Stabiliteit, Integriteit & Vertrouwen (AFGEROND)

Doel

De PWA moet technisch stabiel zijn en vrij van nep-UI voordat verdere verdieping plaatsvindt.

Scope (verplicht gerealiseerd)

- Build stabiel (local + live)

- Consistente bottom-sheet styling (85vh, knoppen, typography)
- Ton & Feedback:
 - start / stop / completion
 - reminder saved
- Geen Google Fonts of externe blokkerende assets
- Skeleton-regels gerespecteerd

Explicit buiten scope

- Geen nieuwe functionaliteit

Definition of Done

- Geen console errors
 - Geen zichtbare UI zonder effect
-

FASE 1 — Profile-Driven Experience (L4 BASIS)

Hoofddoel: Alle bestaande schermen krijgen betekenis door een eenduidig profiel- en voortgangsmodel. Geen placeholders blijven onbelegd.

FG-01 PROFILE (MOTOR)

Pagina's

- `/profile`
- `/profile/edit`

UI-elementen (verplicht)

- **Sessies per week**
 - Numeric stepper (min 1 – max 7)
 - Label: "Einheiten pro Woche"
- Effect: stuurt Fortschritt, reminders en statuscopy
- **Preferred focus**
 - Exact 4 opties: Cardio / Strength / Balance / Brain
 - Geen andere labels toegestaan
- Effect: stuurt sortering en aanbevelingen in Trainieren
- **Level (read-only)**
 - Afgeleid via cumulatieve punten
 - Beschrijving per level zichtbaar

Datacontract

- sessionsPerWeek: number
- preferredFocus: 'cardio' | 'strength' | 'balance' | 'brain'
- level: L1-L4 (derived)

Explicit verboden

- Vrije tekst doelen
- Afgeleide minuten-targets

Definition of Done

- Wijzigingen in profile **veranderen aantoonbaar gedrag** elders in de app
-

FG-02 TRAINIEREN (DISCOVERY & AANBEVELING)

Pagina's

- /trainieren
- /trainieren/:category

Vereist gedrag

- Sortering reageert op **preferredFocus**
- "Empfohlen für dich" label alleen als profielmatch bestaat
- Elke kaart linkt door (geen dode eindes)

Geen aannames

- Geen sortering zonder expliciete profielmatch

Definition of Done

- Gebruiker ziet aantoonbaar andere volgorde bij andere focus
-

FG-03 ACTIEVE TRAININGSSESSIE

Pagina

- /training/:id/session

Vereist gedrag

- Timer meet **actieve tijd**
- Start / pauze / stop / confirm functioneert
- Actieve minuten worden opgeslagen

Datacontract

- `activeMinutes`
- `trainingId`
- `timestamp`

Definition of Done

- Actieve tijd komt correct terug in completion & progress
-

FG-04 COMPLETION

Pagina

- `/training/:id/completed`

Verplicht zichtbaar

- Actieve minuten (echte waarde)
- Punten toegekend (volgens Levels & Points addendum)
- Level-progress (bijv. "Nog 23 punten tot Actief")

"Als nächstes" regels (hard)

1. Toon **concrete training** indien aanbeveling bestaat
2. Anders: CTA naar categorie-overzicht
3. Nooit dubbele of betekenisloze knoppen

Definition of Done

- Completion leidt altijd tot een **logische volgende actie**
-

FG-05 FORTSCHRITT

Pagina

- `/fortschritt`

Verplicht zichtbaar

- X / Y sessies deze week
- Statuscopy:
 - op schema
 - achterstand
- Huidig level + progress naar volgend level

Explicit niet toegestaan

- Minuten-targets zonder expliciete minuten-doelinstelling

Definition of Done

- Fortschritt weerspiegelt **exact** de sessies van de week
-

FASE 2 — DOELVERDIEPING (OPTIONEEL, EXPLICIET) — L4 UITBREIDING

Hoofddoel: Doelen uitbreiden zonder schijnprecisie. Minuten-doelen worden **alleen** actief als de gebruiker ze expliciet instelt. Punten blijven uitsluitend level-driver (nooit doel).

FG-06 MINUTEN-DOEL (OPTIONEEL)

Pagina's

- `/profile/edit`
- `/fortschritt`

UI-elementen (verplicht)

- **Minutes per week target (optioneel)**
- Numeric stepper (min 10 – max 600, stap 10) óf slider met discrete stappen
- Label: "Minuten pro Woche (optional)"
- Helper text: "Nur wenn du ein Ziel setzen möchtest. Sonst zeigen wir Minuten nur informativ."

Regels (hard)

1. Minuten-target is **uit** zolang gebruiker niet expliciet instelt.
2. Minuten-target wordt **nooit afgeleid** uit sessies/week of uit trainingkeuze.
3. Als minutes target **uit** is:
 4. Fortschritt toont wel "Aktive Minuten" (informative), maar **geen** "Ziel/Target".
 5. Als minutes target **aan** is:
 6. Fortschritt toont `aktieveMinutenDezeWeek / minutesPerWeekTarget`
 7. Statuscopy voor minuten mag alleen informatief zijn (geen druk): "Noch X Minuten bis zum Wochenziel"

Datacontract

- `minutesPerWeekTarget?: number` (undefined = uit)
- `activeMinutesThisWeek: number` (berekend uit sessielogs)

Integratiepunten (exact)

- **Fortschritt-week aggregatie** gebruikt dezelfde weekgrenzen als sessies/week.
- Actieve minuten komen uitsluitend uit opgeslagen sessielogs (FG-03).

Expliciet verboden

- Minuten-target automatisch invullen

- MinutesPerSession als surrogate target
- "Target: 300" zonder dat minutesPerWeekTarget is gezet

Definition of Done

- Zonder ingesteld minutes target bestaat er **geen** minutes target UI/tekst.
 - Met ingesteld minutes target is weekprogress correct en reproduceerbaar.
-

FG-07 POINTS MODEL V2 (OPTIONEEL)

Pagina's

- Completion schermen: `/training/:id/completed`, `/brain/session/:id/completed`
(indien aanwezig)
- `/fortschritt`
- `/profile`

Doele

- Puntenmodel uitbreiden zonder data te breken.

Regels (hard)

- Punten blijven **nooit** doel.
- Level-progress blijft gebaseerd op cumulatieve punten.
- Puntenmodel mag alleen wijzigen via **pointsModelVersion**.

Datacontract

- `pointsModelVersion` blijft opgeslagen per sessie.

Wat V2 mag toevoegen (toegestaan)

- Extra multiplier op basis van "consistentie" (bijv. streak-achtige bonus) **alleen** als dit niet dwingend wordt gecommuniceerd.
- Kleine "badge" (niet competitief) bij mijlpalen (bijv. 1000 punten totaal).

Explicit verboden

- Leaderboards
- Vergelijking tussen gebruikers
- Punten als weekdoel

Definition of Done

- Oude sessies blijven dezelfde punten houden.
 - Nieuwe sessies gebruiken V2 en worden correct gelogd.
-

FASE 3 — BRAIN TRAINING: SUITE UITBREIDEN TOT L4

Hoofddoel: Brain module is geen demo maar een echte suite met meerdere oefentypes, consistente sessieflow, duidelijke uitleg, en meetbare progress in Fortschritt. Geen medische claims.

FG-08 BRAIN DISCOVERY (OVERVIEW)

Pagina's

- `/brain`

UI-elementen (verplicht)

- Minimaal **4** brain-oefeningen zichtbaar (oefentypes), elk met:
 - titel
 - korte uitleg (1–2 zinnen)
 - indicatie duur (bijv. 2–5 min)
 - moeilijkheid (light label: "leicht/mittel")
 - CTA: "Starten" → sessie

Databron (contract)

- Oefeningen komen uit een centrale brain-catalog (bestand/JSON) met velden:
 - `exerciseId`
 - `title`
 - `description`
 - `estimatedMinutes`
 - `difficultyBase` (light/medium)
 - `categoryTag` (memory/attention/logic/speed etc.)

Explicit verboden

- Oefeningen zonder uitleg
- Oefeningen die buiten senior-doelgroep vallen (te snel, te klein, te ingewikkeld)

Definition of Done

- Brain overview toont 4+ oefeningen die allemaal starten en eindigen zonder errors.
-

FG-09 BRAIN SESSION FLOW (CONSISTENT)

Pagina's

- `/brain/session/:exerciseId`

Vereiste sessieflow (hard)

1. **Pre-start scherm**
2. titel + uitleg + "Start"
3. **Actieve sessie**
4. duidelijke interactie
5. pauze/stop knoppen
6. confirm bij verlaten
7. **Completion/resultaat**
8. always-positive feedback
9. punten + level-progress (zoals addendum; punten blijven feedback)
10. CTA: terug naar brain overview + "volgende oefening" (optioneel)

Data (contract)

Per brain sessie loggen: - `exerciseId` - `activeSeconds/activeMinutes` - `resultMetric` (oefening-specifiek, bijv. score/accuracy/time) - `pointsAwarded` - `pointsModelVersion` - `timestamp`

Result metrics (hard rule)

- Alleen metrics die **echt gemeten** zijn.
- Geen "IQ", geen gezondheidsclaims.

Definition of Done

- Elke brain sessie logt resultaat en verschijnt in Fortschritt (FG-10).
-

FG-10 BRAIN PROGRESS IN FORTSCHRITT

Pagina's

- `/fortschritt`

Vereist gedrag

- Toon brain-sessies in "laatste sessies" lijst (als die bestaat) of aparte sectie.
- Toon minimaal 1 simpele trend:
- "Brain sessies deze week: X"
- of "Gemiddelde score laatste 5 sessies" (alleen als resultMetric vergelijkbaar is)

Explicit verboden

- Grafieken/complexiteit die onleesbaar is voor senioren

Definition of Done

- Brain is niet losstaand: het voedt Fortschritt en Level.
-

FASE 4 — ACCOUNT, SYNC & FREEMIUM (L4 PRODUCTISATIE)

Hoofddoel: De app wordt commercieel aanbiedbaar: account optioneel, data veilig-sync, en duidelijke free/premium afbakening zonder agressieve paywalls.

FG-11 ACCOUNT (OPTIONAL LOGIN)

Pagina's

- `/login`
- `/account`
- Entry points:
 - `/profile` (account status)
 - `/settings` (account status)

Contract (hard)

- Zonder account:
 - alles werkt lokaal
 - data blijft op device
- Met account:
 - sync/back-up aan
 - device-switch mogelijk

UI-elementen (verplicht)

- Login screen:
- email + wachtwoord (of magic link, afhankelijk van gekozen backend)
- duidelijke privacy tekst
- Account screen:
 - status (ingelogd/uitgelogd)
 - sync toggle
 - logout

Data (contract)

- UserId gekoppeld aan sync records
- Session logs (training + brain) syncbaar
- Profile settings syncbaar

Definition of Done

- Nieuwe device login → data verschijnt.
-

FG-12 FREEMIUM GATING (SOFT)

Free vs Premium contract (hard)

- Free:
 - beperkte set trainingen per categorie (exact aantal wordt in SSOT vastgelegd vóór implementatie)
 - beperkte brain-oefeningen (bijv. 1-2)
 - Fortschritt basis (sessies/week + level)
- Premium:
 - volledige trainingscatalog
 - volledige brain suite
 - minuten-doel + extra insights (indien gebouwd)
 - video content (Fase 5)

UI gedrag

- Soft gate via bottom-sheet:
- "Dit onderdeel hoort bij Premium"
- toon concrete voordelen
- 1 CTA: "Premium bekijken"

Explicit verboden

- Hard lock van basisfunctionaliteit (starten van gratis training moet altijd kunnen)
- Verwarrende dubbele versies van dezelfde training

Definition of Done

- Free user kan app normaal gebruiken.
- Premium user ziet unlock en verliest geen data.

FASE 5 — MEDIA & VIDEO (TRAINING CONTENT VERDIEPING)

Hoofddoel: Trainingen krijgen video/animatie ondersteuning zonder performance regressies. Offline blijft bruikbaar.

FG-13 TRAINING MEDIA LAYER

Pagina's

- `/trainieren/:category/:trainingId` (detail)
- Optioneel: media viewer (modal/panel) buiten actieve sessie

Contract (hard)

- Media is **optioneel** per training.
- Zonder media blijft training volledig bruikbaar.
- Media laadt alleen op detail, niet op lijst.

UI-elementen (verplicht)

- In detail:
- poster/thumbnail
- play (inline of externe viewer)
- duidelijke melding bij offline: "Video nur online verfügbar."

Data (contract)

- Training metadata bevat:
 - `videoUrl?`
 - `posterUrl?`
 - `mediaType` (video/anim)

Performance (hard)

- Lazy load
- Geen autoplay
- Cache policy via service worker (waar passend)

Definition of Done

- Video werkt online.
 - Offline degradeert netjes.
-

FASE 6 — POLISH, ACCESSIBILITY FINAL, PERFORMANCE & RELEASE GATE

Hoofddoel: Productie-release readiness: consistent, getest, meetbaar, geen regressies.

FG-14 UX POLISH

Contract

- Alle titels consistent (in main viewport)
- Alle knoppen consistent
- Geen dubbele CTA's
- Geen copy placeholders

Definition of Done

- UI audit: geen inconsistenties gevonden.

FG-15 ACCESSIBILITY FINAL

Contract

- Tap targets
- Contrast modes correct
- Font scaling correct
- Reduce motion (indien aanwezig) werkt

Definition of Done

- A11y checklist volledig afgevinkt.
-

FG-16 PERFORMANCE & TECHNICAL GATE

Contract

- `npm run build` groen
- `npm run preview` smoke tests groen
- Geen externe font calls
- Lighthouse (optioneel) baseline gehaald

Definition of Done

- Release candidate klaar.
-

SLOTVERKLARING

Dit document is **bindend SSOT**. Elke fase kan bij start van een nieuwe sessie worden omgezet naar een Cursor prompt zonder extra interpretatie. Afwijkingen alleen toegestaan na expliciete herziening van dit document.