

Fit4Seniors — Full L4 Completion Track

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

Status: Definitief & leidend

Doel: 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 \neq 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

Expliciet 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)

Expliciet 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

Expliciet 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`

Doel

- 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).

Expliciet 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: "licht/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.)

Expliciet 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)

Expliciet 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"

Expliciet 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.