

HybridGym

HybridGym: Fitness-/Tracking-Webapp zur Dokumentation von Workouts, Trainingsplänen, Progressive Overload und Kalorien.

Tätigkeiten:

- Workouts und Ausdauersessions dokumentieren
- Kraft- und Ausdauer-Level berechnen (Anfänger, Fortgeschritten.. bis Freak)
- Kalorien zählen
- Trainingsplan eintragen + Progressive Overload tracken
- Verlauf vergangener Trainingstage einsehen

USP: Kraft- und Ausdauer-Level-Rechner nach wissenschaftlichen Standards

Hauptfeature: Alle Daten (gegessene Kalorien, gemachte Workouts und Ausdauersessions, derzeitiger Trainingsplan + Kraftlevel) werden für jeden Tag übersichtlich auf der Startseite angezeigt.

Zielgruppe: Alle leidenschaftlichen Sportler von Anfänger bis Freak, in Kraft-, Ausdauer- und Hybrid-Sport

Umfang:

- Startseite mit einer Auflistung aller Daten der einzelnen Tage
- Kraft- und Ausdauerlevel-Rechner mit Balkendiagrammen
- Trainingsplan-Erstellseite mit Progressive Overload Tracking
- Workout- und Ausdauereinheiten-Eintragung und Auflistung
- Kalorien-Tracker

Dynamische Generierung:

- Level-Bar-Chart-Anzeige
- Auflistung einzelner Tage auf der Startseite
- Auswahl der Übungen beim Trainingsplan und Auswahl der Nahrungsmittel beim Kalorien-Tracking