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