Output Gymprogramma stof java periode 1

* Naam programma
* Doel programma (1rm calculator met volgende doel in platen, vergeleken met bodyweight en met strength standards level) **mag beter**
* Vraag gebruiker hun naam, lengte en gewicht
* Optie kiezen voor kg of pounds, anders foutmelding
* Vraag welke lifts de gebruiker in wilt vullen (array van strings) OF **beginnen met bench en daarna na de output vragen of ze willen verder gaan met squat/dl etc.**
* Niet vergeten buffer te legen
* Vraag de gebruiker wat hun gewicht op de kilo is voor hoeveel herhalingen per lift (verschillende arrays) met 1 decimaal
* .
* Toon lijst met gegevens per lift waarbij (Methodes)
  + 1rm groot + volgende doel (2 platen, 3 platen, 4 platen etc.)
  + Percentage 1rm, gewicht, aantal herhalingen (op basis van strength level website)
  + Hoeveel keer het je bodyweight is
  + Strength level standard door bodyweight berekening (strength level) (**even kijken hoe dit te doen is als we gebruiker vragen lifts in te voeren**)
* Mogelijk: gebruiker nog een keer wat laten kiezen

Notes

* Constanten voor
  + Kg en pounds
  + Aantal kg voor 1 plaat, 2 platen etc.
  + Strength level vergeleken met bodyweight
* Kijken voor meer methodes in lijst met gegevens

***Voorbeeld output***

Welkom bij GymMaatje! Jouw persoonlijke maatje voor in de gym!

Allereerst, wat is je naam? *Julian Weijers*

Wat is je lengte in centimeter? *194*

Hoeveel weeg je in kilogram (1 decimaal)? *96,1*

Wil je de berekeningen in kilogram of in pond? *Kilogram*

Met welke oefeningen wil je berekeningen doen?

Je kan kiezen uit bankdrukken, squat of deadlift.

Voer de oefeningen in die je wil berekenen (met spaties daartussen): *bankdrukken squat*

Hoeveel gewicht kan je voor bankdrukken? *120*

Voor hoeveel herhalingen kan je dit gewicht? *5*

Hoeveel gewicht kan je voor squat? *140*

Voor hoeveel herhalingen kan je dit gewicht? *8*

Beste Julian,

Er volgt nu een overzicht van de gegevens van de oefeningen die je hebt ingevoerd.

Let op, het uitgerekende gewicht voor 1 herhaling is gebaseerd op percentages.

Bankdrukken

Jouw geschatte 1 rep max: … kg

Percentage van 1 rm | gewicht in kg | aantal herhalingen

Squat

Jouw geschatte 1 rep max: … kg

Percentage van 1 rm | gewicht in kg | aantal herhalingen