

Page de connexion

Connexion

Pseudonyme

Mot de passe

[Pas de compte ?](#)

Valider

Page d'inscription

Inscription

Pseudonyme

Adresse mail

Mot de passe

Répétez votre mot de passe

[Déjà un compte ?](#)

Valider

Page création de programme

Informations Générales

Age

0

↓

ans

Poids

0

↓

kg

Taille

0

↓

cm

Objectifs

▼

Equipement

☐ Equipement 1

☐ Equipement 2

☐ Equipement 3

☐ Equipement 4

Disponibilités

Nombre de jours

3

▼

Jour 1

Temps disponible

▼

+

Jour 2

Temps disponible

▼

+

Jour 3

Temps disponible

▼

+

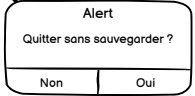
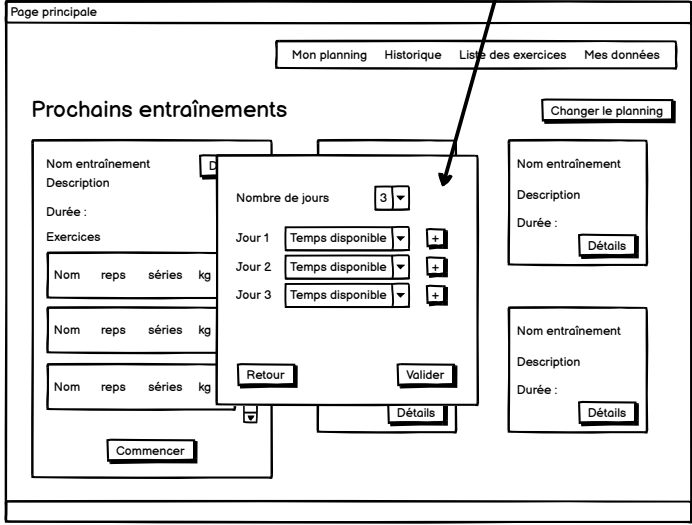
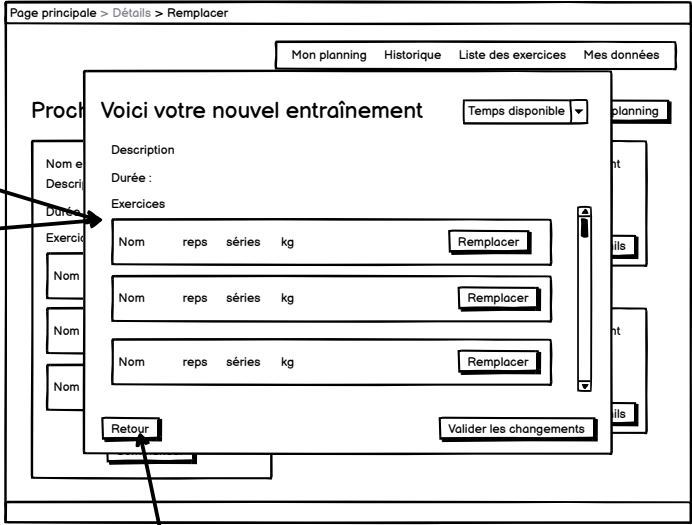
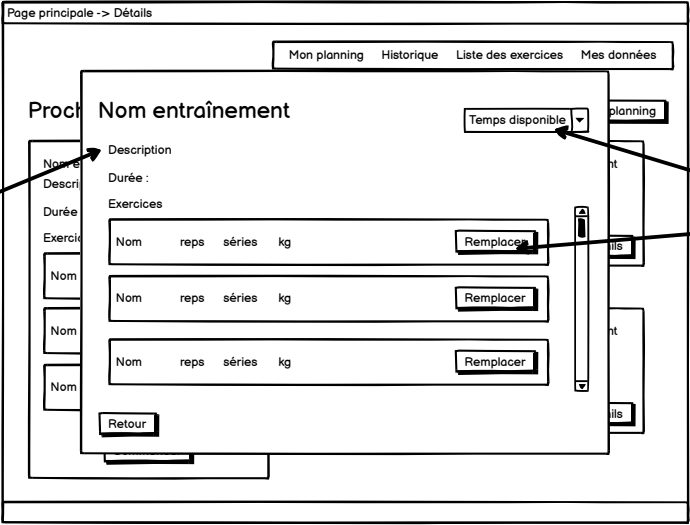
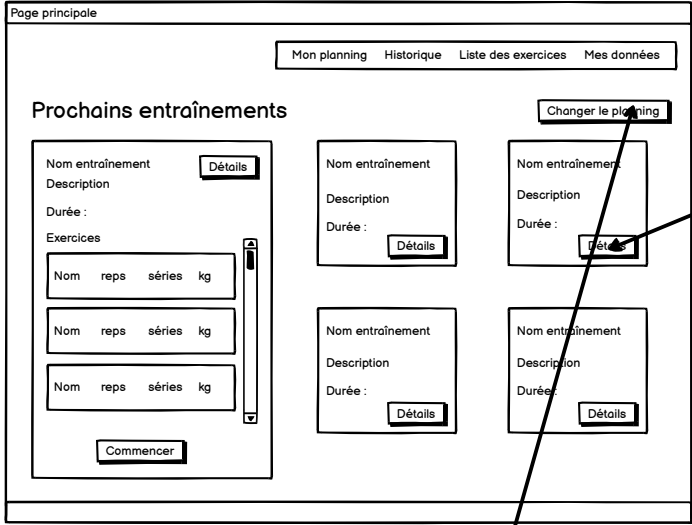
Blessures

Sélectionner un membre

▼

+

Valider



En cours

Raccourcir l'entraînement

Nom exercice

Charge

80

▲▼

Noter l'exercice

Numéro série

Nombre de répétition

80

▲▼

Série terminée

Restant

Nom exercice	Numéro série	Charge	Nombre de répétition
Nom exercice	Numéro série	Charge	Nombre de répétition
Nom exercice	Numéro série	Charge	Nombre de répétition
Nom exercice	Numéro série	Charge	Nombre de répétition
Nom exercice	Numéro série	Charge	Nombre de répétition



Page principale

Mon planningHistoriqueListe des exercicesMes données

Historique des entraînements

Nom entraînement	date	durée	Détails
------------------	------	-------	---------

Page principale

Mon planningHistoriqueListe des exercicesMes données



Nom entraînement



date

Nom exercice	Nombre série voulu	Nombre réps voulu	Charge voulu
Série 1		Nombre réps	Charge
Série 2		Nombre réps	Charge
Série 3		Nombre réps	Charge

Mon planning   Historique   Liste des exercices   Mes données

Informations Générales

Age    ans

Poids    kg

Taille    cm


Equipement

☐ Equipement 1      ☐ Equipement 3

☐ Equipement 2      ☐ Equipement 4

Disponibilités

Nombre de jours  

Jour 1  

Jour 2  

Jour 3  

Blessures



Sauvegarder

Page modification des données

Mon planning Historique Liste des exercices Mes données

Utilisateurs Exercices Séances Structures

Pseudonyme	Âge	Administrateur
Vincent	21	<input checked="" type="checkbox"/> Est admin

Page modification des données

Mon planning Historique Liste des exercices Mes données

Utilisateurs Exercices Séances Structures

Ajouter

Nom	Description	Met	Type	Contre indications	Matériel
Exo1	Desc	4	Type1	Membre1, Membre2...	Matériel1, ...

Type d'exercices

Nom type +

Type 1 X  
Type 2 X

Ajouter

Nom met Morphologie

Type d'exercice Contre indications Matériel

Description

Quitter Valider

Modifier

Nom met Morphologie

Type d'exercice Contre indications Matériel

Description

Quitter Valider

Page modification des données

Mon planning Historique Liste des exercices Mes données

Utilisateurs Exercices Séances Structures

Ajouter

Nom	Description	Types d'exercices
Séance1	Desc	Type1, type2, type3

Ajouter

Nom Type d'exercice +

^ Type1  
v Type2  
v Type1

Quitter Valider

Modifier

Nom Type d'exercice +

^ Type1  
v Type2  
v Type1

Quitter Valider

Page modification des données

Mon planning Historique Liste des exercices Mes données

Utilisateurs Exercices Séances Structures

Ajouter

Nom	Description	Séances
Structure1	Desc	Séance1, séance2, ...

Ajouter

Nom Séance +

Disponibilité ^ Séance1  
v Séance2  
v Séance3

Objectif

Quitter Valider

Modifier

Nom Séance +

^ Séance1  
v Séance2  
v Séance3

Quitter Valider

Page modification des données

Mon planning Historique Liste des exercices Mes données

Utilisateurs Exercices Séances Structures Paramètres

Membres

Membre1 Membre2

Equipement

Equipement1 Equipement 1

Objectif

Objectif1 Objectif2

Ajouter

Nom

Quitter Valider

Modifier

Nom

Quitter Valider

Ajouter

Nom Type d'exercice

Répétition min Max  
Série min Max  
Charge min Max  
Repos min Max

Quitter

Modifier

Nom Type d'exercice

Répétition min Max  
Série min Max  
Charge min Max  
Repos min Max

Quitter