

- Uživatelé systému jsou cvičence (autoři svých vlastních treninků, mohou svoji treninky nechat publikovat), administrátoři (dovoli publikace treninků) a super administrator (přiřazuje role). Každý uživatel se do systému přihlašuje prostřednictvím vlastního uživatelského jména a hesla. Nepřihlášený uživatel vidí pouze publikované treninky, ale nemůže vytvářet svoji vlastní.
- Nový uživatel se může do systému zaregistrovat, čímž získá status cvičence.
- Přihlášený cvičenec vidí své treninky. Může je přidávat, editovat a volitelně i mazat.
- Přihlášený administrátor rozhoduje o publikování nebo odmítnutí treninku. Sestavuje nabídku cvičení, ze kterých si cvičenec může sestavit trenink. Publikované treninky jsou automaticky zobrazovány ve veřejné části webu.
- Super administrator spravuje uživatele (určuje jejich role a může uživatele zablokovat či smazat).

