

UNIwersYTET WROcŁAWSKI

Łukasz CZAPLIŃSKI, Diana CZEPIRSKA, Artur JAROCKI

---

# Running free

---



PROJEKT Z INŻYNIERII OPROGRAMOWANIA  
DOKUMENTACJA

Wrocław 2013

WYDAWNICTWO  
ADRES  
TEL  
DZIAŁ MARKETINGU  
TEL FAX  
MAIL

WNT, Wrocław 2013, Wyd. I  
Ark. wyd. 46,0  
Cieszyńska Drukarnia

## Spis treści

<b>1. Założenia ogólne</b>	3
<b>2. Słownik pojęć</b>	4
<b>3. Kosztorys</b>	5
<b>4. Harmonogram</b>	6

## 1. Założenia ogólne

Projekt „Running free“ ma na celu stworzenie aplikacji na urządzenia mobilne, której użytkownikami mają docelowo być osoby uprawiające sport. Ma ona pomagać im w treningach - ułatwiając ich planowanie, mierząc czas i osiągnięcia oraz motywując. Program ma działać w dwóch trybach: treningu oraz podsumowania.

- W pierwszym z nich użytkownik będzie miał możliwość rozpoczęcia (kontynuowania) treningu. Wiąże się to z wyborem trybu (np trening kondycyjny lub interwałowy).
- W drugim trybie korzystający z aplikacji będzie mógł obejrzeć swoje dotychczasowe osiągnięcia i statystyki: ile ćwiczył, jak często.

## 2. Słownik pojęć

**automatyczna pauza** (*ang. auto pause*) - działanie licznika polegające na tym, że poniżej danej prędkości zaczyna on działać jak podczas przerwy (tzn. przestaje naliczać czas i dystans) aż do momentu ponownego osiągnięcia większej prędkości.

**bieg górski** (*ang. mountain running*) - intensywny trening polegający na biegu w terenie, na którym suma przewyższeń stanowi minimum kilka procent (np. 5%) całej trasy.

**energia** (*ang. energy*) - oszacowane zużycie energii (liczba spalonych kalorii) podczas treningu.

**HIIT** (*z ang. High Intensity Interval Training*) - trening interwałowy o wysokiej intensywności)- rodzaj treningu interwałowego, który składa się z krótkich okresów bardzo intensywnego wysiłku przeplatanych krótkimi okresami umiarkowanego wysiłku, przykładowo: 30 sekund sprintu na przemian z 15 sekundami truchtu.

**interwał** (*ang. interval*) - przedział czasu.

**licznik** - element aplikacji służący do zbierania informacji dot. treningu, takich jak: czas, dystans, prędkość, tempo.

**marszobieg** (*ang. walk-run*) - trening łączący marsz i bieg w odpowiednich proporcjach czasowych, przykładowo: marszobieg złożony z pięciu serii (bez przerw między nimi), z których każda składa się z 2 minut biegu i następujących po nich 3 minut marszu.

**odcinek** (*ang. lap*) - jeden etap/jedna część całej trasy (np. okrążenie).

**osiągnięcia** (*ang. achievements*) - odznaczenia, które użytkownicy mogą uzyskać za osiągnięcie wyznaczonych celów. System osiągnięć służy do motywacji

użytkowników i doprowadzenia do rywalizacji między nimi.

**parametry osoby** - parametry takie jak: waga, wzrost, wiek - niezbędne do obliczenia zużycia energii podczas treningów.

**plan treningowy** - ustalony plan treningów na dany odcinek czasu (składający się np. z treningów interwałowych, w których w kolejnych dniach treningów wydłużany jest czas intensywnego wysiłku, skracany czas odpoczynku, a także np. wydłużany czas trwania całego treningu).

**rozgrzewka** (*ang. warming up*) - ćwiczenia wykonywane przed właściwym treningiem w celu rozgrzania mięśni i przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego.

**sprint** - bardzo szybki bieg krótkodystansowy.

**śledzenie** (*ang. tracking*) - zapamiętywanie (na mapie) przebiegniętej trasy

**tempo** (*ang. pace*) - czas treningu potrzebny do przebiegnięcia danej jednostki odległości (np. w min/km).

**trening** (*ang. training*) - wykonanie zaplanowanego zestawu następujących po sobie ćwiczeń fizycznych (biegów) w określonym czasie.

**trening interwałowy** (*in. training przedziałowy, ang. interval training*) - trening składający się z serii intensywnego wysiłku przeplatanych odpoczynkiem lub wysiłkiem o mniejszej intensywności.

**trucht** (*ang. trot*) - łagodna forma treningu. Charakteryzuje się niewielką prędkością biegu, długim dystansem oraz długim czasem trwania

### 3. Kosztorys

Nazwa	Czas realizacji	Stawka za godzinę	Suma
Analizowanie wymagań	192h	42zł.	8064zł.
Tworzenie interfejsu użytkownika	168h	34zł.	5712zł.
Projektowanie bazy danych	32h	36zł.	1152zł.
Pisanie aplikacji	528h	40zł.	21120zł.
Testowanie aplikacji	136h	27zł.	3672zł.
Implementowanie nowych funkcji	112h	30zł.	3360zł.
Tworzenie dokumentacji	80h	30zł.	2400zł.
<b>Koszt całkowity</b>			<b>45480zł.</b>

Tabela 1. Koszty pracy

4. Harmonogram

