

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

1. Założenia ogólne	3
2. Słownik pojęć	4
3. Kosztorys	5
4. Harmonogram	5

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. trening prze-działowy, 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

4. Harmonogram