

CaliFit

Die Grundidee unserer App ist, dass man sich ein Ganzkörper-Workout aus verschiedensten Übungen zusammenstellen kann.

Wir haben uns für diese Konzept entschieden, da wir selbst die Erfahrung gemacht haben, dass es beim Training sehr auf eine **gute Strukturierung** ankommt. Unsere App soll **Trainingsanfängern** bei dieser Strukturierung helfen. Es ist auch möglich, dass fortgeschrittene Athleten von unserer App profitieren, da sie genauso Struktur in ihrem Training benötigen.

Der Fokus soll allerdings darauf liegen, Anfängern den Einstieg in ein Training mit einem **strukturierten Plan an Übungen** so einfach wie möglich zu gestalten.

Für jede Übung wird eine kurze **Beschreibung** und ein kurzes **Video** zur **richtigen Ausführung** dargestellt.

Um das Training durchzuführen, wird unsere App an sich nicht benötigt, sie dient lediglich dazu, zwischen den Workouts einen **Überblick** und eine **Struktur** zu gewähren.

Die **Workouts** werden in verschiedenen **Slots** erstellt, und **gespeichert**, um sie an einem späteren Zeitpunkt wieder abrufen zu können.

Die Struktur des Workouts wird aus vier verschiedenen Übungsgruppen bestehen.

In unserer App wird sich der User für jede der vier Übungsgruppen, nämlich **Push**, **Pull**, **Legs**, und **Core** zunächst eine Übung aussuchen, die seinem Level entspricht. Die Übungen sind nach Schwierigkeitsgrad geordnet. Schließlich **speichert** er seine Auswahl und kann im Hauptmenü seine **Workoutpläne abrufen**. Die Übungen sind konzentrieren sich ausschließlich auf das **Training mit dem eigenen Körpergewicht**. Damit wird die Hürde für Anfänger so niedrig wie möglich gesetzt, direkt mit dem Training zu starten.

Mockup

