# Tréninkový plán

### Osnova webu

## Téma projektu

Webová aplikace bude mít název tréninkový plán. Bude nabízet databázi, která bude zahrnovat tréninky, konkrétní cviky s počtem, opakování, sérií, pauzami, popisem a ideálně i obrázkem/videem.

## Prvky aplikace

Uživatel zadá své údaje a dostane tréninkový plán na základě jeho preferencí, úrovně pokročilosti, času, atd… Uživatel bude mít i přehled v potřebném vybavení, bude si sám moci upravit svůj tréninkový plán. Taky mu budou poskytnuty základní informace ohledně cvičení, stravy a spánku. Cílem však není, aby aplikace plně nahradila osobního trenéra. Každý je jiný a ke všem se musí přistupovat individuálně, toto bude pouze takový „nástřel“.

## Návrh databáze