





## Waby

Waby es una app que permite hacer un seguimiento de entrenamientos. Los tipos de entrenamientos que se pueden elegir son "Calistenia" y "Gimnasio", cada entrenamiento va a tener sus ejercicios específicos, a los cuales los usuarios, dependiendo que entrenamiento hagan, tanto si hacen calistenia, gimnasio o ambos, pueden incluirlos en sus rutinas.

Los ejercicios pueden ser parte de las metas de los usuarios, esto quiere decir que un usuario puede tener como objetivo dominar un estático de calistenia o alcanzar cierto peso en un ejercicio de gimnasio. Otras metas u objetivos pueden ser sobre su peso corporal.

Los usuarios van a tener metas (de ejercicios o peso) y ademas pueden crear entrenamientos que duran el tiempo que ellos decidan (meso ciclo de 1 mes, 2 meses o 3 meses, etc) cada día dentro de su ciclo de entrenamiento van a poder crear rutinas, con ejercicios de calistenia o gimnasio que contribuyen a lograr las metas que tienen para llegar a dominar algún estático o peso en algún ejercicio de gimnasio.

En calistenia, cada estático tiene sus ejercicios previo. El front lever tiene regresiones que son front lever tuck, front lever tuck advanced, front lever one leg, front lever straddle. Por lo tanto el front lever para ser dominado primero el usuario debería dominar previamente todas sus progresiones logrando una cantidad de repeticiones o segundos

En gimnasio es mucho mas simple ya que si tu objetivo es 100kg en press de banca, primero tenes que dominar pesos menores hasta llegar a 100kg