

Métodos de entrenamientos (codMetodo, metodoEntrenamiento, descripcion) codMetodo -> CF(Métodos de entrenamientos)NN codMetodo métodoEntrenamiento descripcion Métodos de ${\it Ejercicios}(\underline{\textbf{codEjercicio, codEntrenamiento}}, \, \text{nombre, descripcion}$ entrenamientos metodoEntrenamiento, imagen) codEjercicio -> CF(Ejercicios)N Entrenamientos (codEntrenamiento, idUsuario, codMesociclo, metodoEntrenamiento puede ser "Calistenia", "Gimnasio" tipoEntrenamiento, dia) codEntrenamiento -> CF(Entrenamientos)N Ejercicio calistenia (codEjercicio, codEntrenamiento, nombre, Usuarios (idUsuario, nombreYApe, fechaNac, telefono, mail, contraseña, estatura, peso) tipoEntrenamiento puede ser "Fuerza", "Hipertrofia" o "Descarga" metodoEntrenamiento, imagen, tipoEjercicio, nivelDificultad) U_T codEjercicio-> CF(Calistenia)N idUsuario -> CF(Usuarios)NN codEjercicio <u>idUsuario</u> nombre codEntrenamiento nombreYApe descripcion tipoEntrenamiento fechaNac metodoEntrenamiento tipoEjercicio telefono imagen(NULL) 0..N nivelDificultad mail 0..M 1..N 0..M contraseña Usuarios UΕ **Ejercicios** (D Calistenia Entrenamientos Rutina estatura peso series 0..1 0..N 0..1 0..1 repeticiones peso descanso E_M U_M E_G E_G <u>codMeta</u> Meta Peso corporal (codMeta, idUsuario objetivo, fechalnicial, obietivo codGrupo 0..N 0..N 0..1 fechaFinal, pesoInicial, pesoCorporalObj) fechalnicial idProgresion grupoMuscular <u>codMesociclo</u> fechaFinal ordenProgresion imagen(NULL) codMeta -> CF(Meta peso corporal)N Grupos tipoMesociclo Metas Mesociclos Progresiones descripcion musculares rutinas cantDias objetivo = 'Peso corporal' Mesociclos (codMesociclo, tipoMesociclo, Grupos musculares (codGrupo, codEjercicio, (D rutinas, cantDias) grupoMuscular, imagen, descripcion) pesolnicia objetivo = 'Gimnasio' pesoCorporalObj Meta peso objetivo = 'Calistenia' codMesociclo -> CF(Mesociclos)N codGrupo -> CF(Grupos musculares)N corporal Progresion Progresion nombreProgresion segundos reps 111 antSeriesNecesarias nombreProgresion cantSeriesNecesarias antSegNecesarios antRepsNecesarias ejercicioObj ejerciciolnicial fechaCarga РΡ antSegInicial(NULI Progresion segundos (codEjercicio, codEntrenamiento, idProgresion, cantRepsInicial(NUL) Meta calistenia Meta gym(codMeta, idUsuario, objetivo, fechalnicial, nombreProgresion, ordenProgresion, cantSeriesNecesarias, cantSegNecesarios) Meta gym cantSeriesInicial/ fechaFinal,ejercicioObj, prInicial) ejercicioObj idProgresion -> CF(Progresion segundos)N 1..1 prInicial 1..1 codMeta -> CF(Meta gym)N Progresion reps(codEjercicio, codEntrenamiento, idProgresion, nombreProgresion, ordenProgresion, cantSeriesNecesarias, Progresos peso cantRepsNecesarios) fechaCarga CP **Meta Calistenia**(**codMeta**, idUsuario, objetivo, C_P GΡ fechaCarga idProgresion -> CF(Progresion segundos)N (pesoRegistrado fechalnicial, fechaFinal, ejercicioObj, cantSegInicial, cantRepsInicial, cantRepsInicial) Progresos(codMeta, fechaCarga, pesoRegistrado) codMeta -> CF(Meta calistenia)N 0.00..N codMeta -> CF(Progresos)N Progresos Progresos gym progresion calistenia cantSegundos(NUL) prRegistrado cantReps(NULL) cantSeries Tablas N a M Progresos(codMeta, fechaCarga, progresion, Progresos(codMeta, fechaCarga, prRegistrado) Rutina(codEntrenamiento, codEjercicio, series, repeticiones, peso, descanso, plus) cantSegundos, cantReps, cantSeries) codMeta -> CF(Progresos)N codMeta -> CF(Progresos)N

. descripcion

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