



# **MANUAL DE USUARIO**

## **TRAINING+**

Versión 1.0 – Agosto 2025

Desarrollado por: Bouix Guillermo Daniel

Analista Programador – IPET 1308

índice	
<b>ESPAÑOL</b>	4
Introducción	5
Objetivo General Del Sistema	5
Estructura Del Sistema	6
Requisitos Técnicos	6
Guía por Funcionalidades	7
Registro e Inicio de Sesión	7
Sección General	9
Sección Principal	9
Sección Opciones	10
Pestaña "Soporte"	11
Perfil de Usuario	13
Notificaciones	14
Sección De Usuario/Alumno	15
Cuestionario Inicial/Ficha de Alumno	15
Editar Perfil de Usuario	16
Contacto	17
Sección Ver Entrenamiento por Semanas	18
Sección Ver Entrenamiento por Días	19
Pop-up de Ejercicio	20
Progreso de Usuario	21
Sección De Entrenadores	23
Suscripción Mensual al Sistema para Entrenadores	23
Formulario Académico para Entrenadores	26
Editar Perfil de Entrenador	28
Crear Entrenamiento - Sección I	30
Crear Entrenamiento – Sección II	31
Crear Entrenamiento: Sección III	32
Crear Entrenamiento – Sección IV	33
Editar Entrenamiento	34
Dashboard de Entrenador – Sección I	36
Dashboard de Entrenador – Sección II	37
Dashboard de Entrenador – Sección III	39
Pop-Up Ficha de Alumno	41
Reporte de Observaciones del Alumno	42
Glosario De Términos	43
<b>ENGLISH</b>	46

<b>Introduction.....</b>	<b>47</b>
<b>General objective of the system.....</b>	<b>47</b>
<b>System Structure .....</b>	<b>48</b>
<b>Technical Requirements .....</b>	<b>48</b>
<b>Guide by Functionalities .....</b>	<b>49</b>
<b>Registration and Login .....</b>	<b>49</b>
<b>General Section .....</b>	<b>51</b>
<b>Main Section .....</b>	<b>51</b>
<b>Options Section .....</b>	<b>52</b>
<b>"Support" tab .....</b>	<b>53</b>
<b>User Profile .....</b>	<b>55</b>
<b>Notifications .....</b>	<b>56</b>
<b>User/Student Section .....</b>	<b>57</b>
<b>Initial Questionnaire/Student Form .....</b>	<b>57</b>
<b>Edit User Profile .....</b>	<b>58</b>
<b>Contact .....</b>	<b>59</b>
<b>View Training by Weeks section .....</b>	<b>60</b>
<b>Section View Training by Days .....</b>	<b>61</b>
<b>Exercise Pop-up .....</b>	<b>62</b>
<b>User Progress.....</b>	<b>63</b>
<b>Coaches Section .....</b>	<b>65</b>
<b>Monthly Coach System Subscription .....</b>	<b>65</b>
<b>Academic Form for Coaches .....</b>	<b>68</b>
<b>Edit Coach Profile .....</b>	<b>70</b>
<b>Create Training - Section I .....</b>	<b>72</b>
<b>Create Training – Section II .....</b>	<b>73</b>
<b>Create Training: Section III .....</b>	<b>74</b>
<b>Create Training – Section IV .....</b>	<b>75</b>
<b>Edit Training .....</b>	<b>76</b>
<b>Coach Dashboard – Section I .....</b>	<b>78</b>
<b>Coach Dashboard – Section II .....</b>	<b>79</b>
<b>Coach Dashboard – Section III .....</b>	<b>81</b>
<b>Student Form Pop-Up .....</b>	<b>83</b>
<b>Student Observations Report .....</b>	<b>84</b>
<b>Glossary of Terms.....</b>	<b>85</b>

# ESPAÑOL

## Introducción

### ¿Qué es Training+?

Training+ es una plataforma web profesional desarrollada para mejorar la comunicación y el seguimiento entre entrenadores y alumnos. El sistema permite a los entrenadores diseñar, gestionar y ajustar planes de entrenamiento personalizados, mientras que los alumnos pueden visualizar sus rutinas y registrar avances. La aplicación está pensada para potenciar la adherencia al entrenamiento y evitar el abandono prematuro.

### Objetivo General Del Sistema.

Brindar una herramienta digital eficiente que centralice la gestión de rutinas, el monitoreo del rendimiento físico y la interacción personalizada entre entrenadores y alumnos, asegurando un entorno estructurado, seguro y motivador para ambos perfiles.

### Público objetivo.

- Entrenadores personales que requieren un sistema centralizado para organizar a sus alumnos, cargar planes y visualizar métricas.
- Alumnos/usuarios que necesitan una plataforma accesible para seguir sus entrenamientos, registrar su progreso y mantenerse conectados con su entrenador.

### Qué se puede y no se puede hacer.

#### El sistema incluye:

- Registro de usuarios con asignación de rol (Usuario/Alumno o Entrenador).
- Perfil personal editable con información detallada.
- Vinculación alumno-entrenador mediante solicitud.
- Cuestionario inicial de salud (alumnos).
- Creación, edición y seguimiento de entrenamientos organizados por semanas y días (entrenadores).
- Registro del progreso semanal por parte del alumno.
- Visualización de estadísticas de rendimiento (alumnos y entrenadores).
- Gestión de suscripciones mensuales para entrenadores.
- Panel de notificaciones internas.

#### El sistema no incluye:

- Funcionalidades de nutrición o planificación alimentaria.
- Modificación de rutinas por parte del alumno.
- Notificaciones push para dispositivos móviles.
- Integración con plataformas externas, excepto PayPal para pagos.

## Estructura Del Sistema

Sección	Entrenador	Alumno
Gestionar Perfil	✓	✓
Gestionar Entrenamiento	✓	✗
Registrar Progreso	✗	✓
Ver Progreso	✓	✓
Buscar Usuarios	✓	✓
Vincular Usuarios	✓	✗

## Requisitos Técnicos

Para uso óptimo, se recomienda:

- Navegador: Última versión de Google Chrome, Firefox o Edge.
- Resolución mínima: 468px de ancho (responsive).

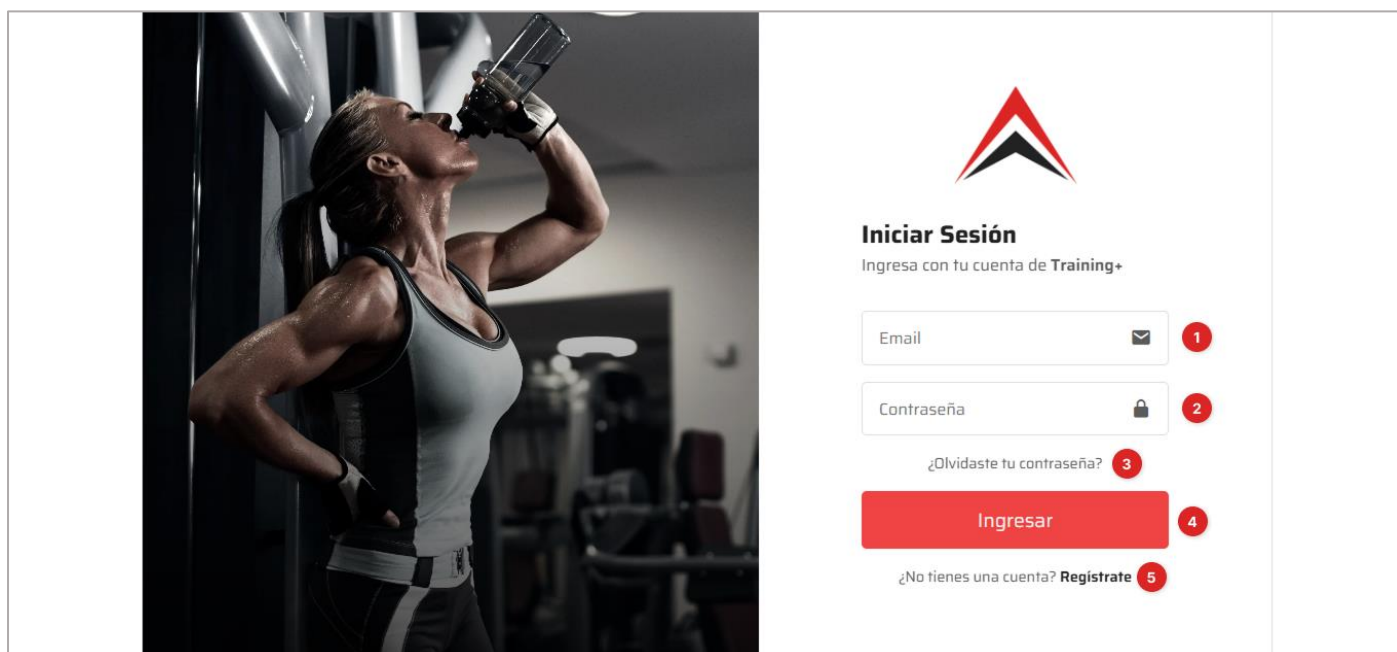
Dispositivos compatibles:

- PC/notebook con mínimo CPU i3, 4 GB RAM, y 10 Mbps de conexión.
- Smartphones con mínimo 2 GB de RAM, procesador moderno, y Android/iOS actualizado.
- Conectividad: Requiere conexión estable a internet para funcionar correctamente.

## Guía por Funcionalidades

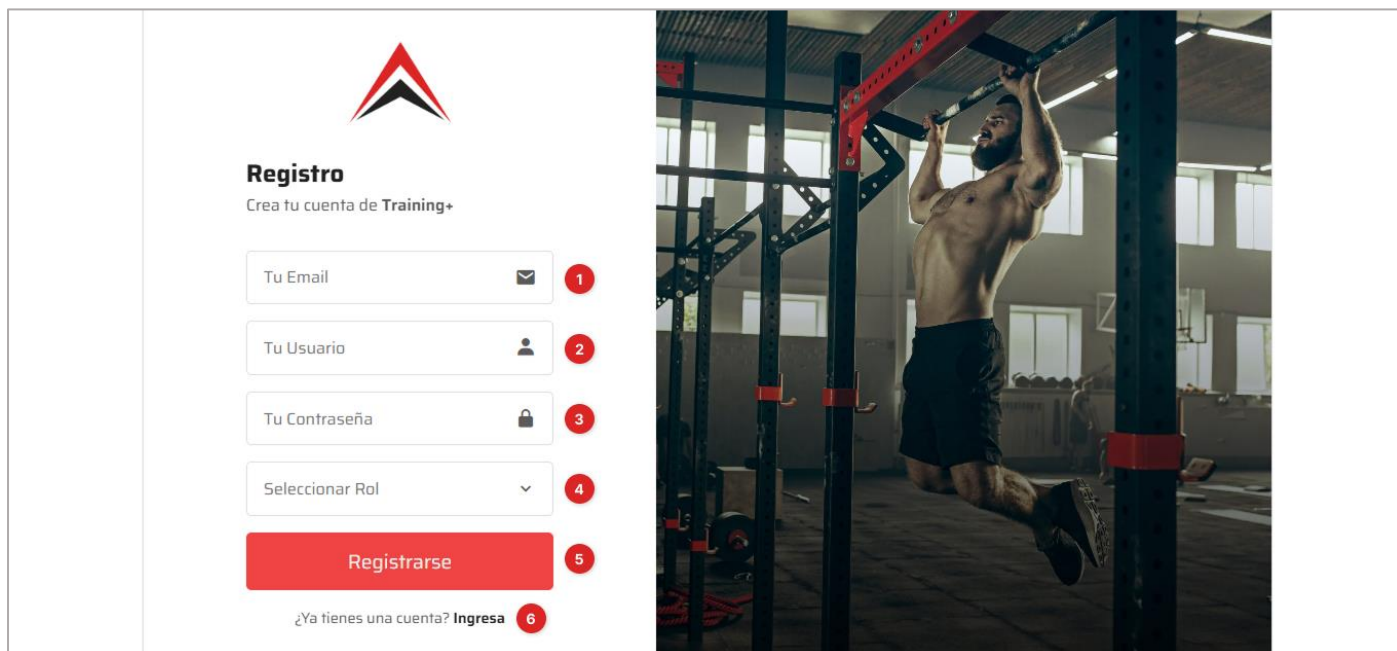
### Registro e Inicio de Sesión

**Ingreso:** Esta funcionalidad permite que cualquier usuario previamente registrado (ya sea alumno o entrenador) acceda a la plataforma mediante la validación de sus credenciales. El proceso de autenticación se basa en el correo electrónico y la contraseña del usuario.



1. **Campo de correo electrónico:** permite ingresar la dirección de email registrada.
2. **Campo de contraseña:** permite introducir la clave personal de acceso.
3. **Botón “¿Olvidaste tu contraseña?”:** redirige a la ventana emergente para restablecer la clave.
4. **Botón “Ingresar”:** valida las credenciales ingresadas e inicia sesión.
5. **Botón “Registrarse”:** redirige al formulario de creación de cuenta, en caso de no estar registrado.

**Registro:** Esta función permite crear una nueva cuenta dentro del sistema, especificando el rol que tendrá el usuario (alumno o entrenador). Al completar el formulario y validar los datos, se almacena la información en la base de datos y se habilita el acceso al sistema.

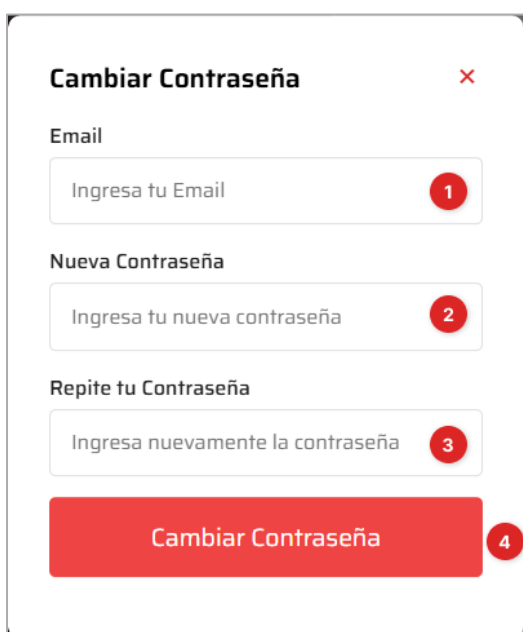


The screenshot shows the 'Registro' (Registration) form on the Training+ website. The form is titled 'Registro' with the subtitle 'Crea tu cuenta de Training+'. It contains the following fields and elements, numbered 1 through 6:

- Tu Email:** A text input field for the user's email address.
- Tu Usuario:** A text input field for the user's username.
- Tu Contraseña:** A text input field for the user's password.
- Seleccionar Rol:** A dropdown menu to select the user's role.
- Registrarse:** A red button to submit the registration form.
- ¿Ya tienes una cuenta? Ingresa:** A link to the login page.

The background image shows a man performing a pull-up on a bar in a gym.

1. **Campo de correo electrónico:** dirección de email con la que se registrará el usuario.
2. **Campo de nombre de usuario:** alias identificadorio dentro del sistema.
3. **Campo de contraseña:** clave privada de acceso.
4. **Selector de rol:** opción para definir si el usuario se registra como *alumno* o *entrenador*.
5. **Botón "Registrar":** valida la información ingresada y crea la cuenta.
6. **Botón "Ingresa":** redirige al formulario de inicio de sesión.



The screenshot shows the 'Cambiar Contraseña' (Change Password) form. It has a title bar with a close button (X). The form contains the following fields and elements, numbered 1 through 4:

- Email:** A text input field for the user's email address.
- Nueva Contraseña:** A text input field for the new password.
- Repite tu Contraseña:** A text input field for repeating the new password.
- Cambiar Contraseña:** A red button to submit the password change form.

**¿Olvidaste tu contraseña?:** Este módulo, accesible mediante un pop-up, permite restablecer la contraseña de una cuenta existente.

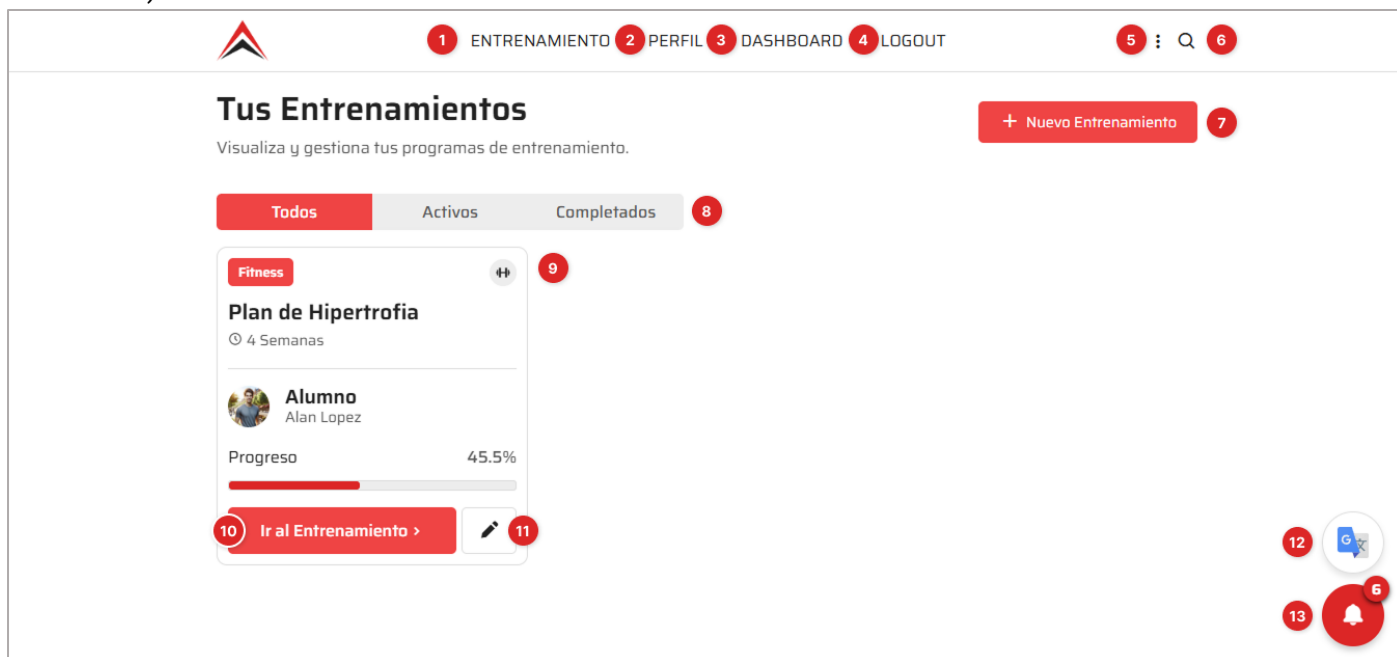
1. **Campo de email:** dirección asociada a la cuenta cuyo acceso se desea recuperar.
2. **Campo de nueva contraseña:** clave que reemplazará a la anterior.
3. **Campo de confirmación de contraseña:** segunda entrada de la nueva clave para validación.
4. **Botón de confirmación:** verifica que los datos sean correctos y aplica el cambio de contraseña



## Sección General

### Sección Principal

La sección principal del sistema corresponde al área de trabajo inicial que se muestra tras iniciar sesión. Su diseño responde a una estructura de navegación horizontal, combinada con una vista central que muestra los entrenamientos asignados o creados por el usuario logueado. Esta área también incluye herramientas de búsqueda, filtrado y gestión de contenido, adaptadas según el rol del usuario (alumno o entrenador).



1. **Ruta hacia la sección "Entrenamiento":** acceso al módulo principal donde se gestionan o visualizan los planes de entrenamiento.
2. **Ruta hacia el perfil del usuario:** redirige a la sección donde se puede visualizar o editar la información personal.
3. **Ruta hacia el Dashboard (entrenadores):** muestra métricas y estadísticas.  
*Nota: en usuarios con rol de alumno, esta opción es reemplazada por el acceso a la sección "Progreso".*
4. **Botón "Logout":** finaliza la sesión activa y redirige al login.
5. **Ruta hacia la sección de opciones:** acceso a información general, soporte y términos del sistema.
6. **Botón de búsqueda de usuarios:** permite ingresar y localizar alumnos o entrenadores registrados en el sistema.
7. **Botón "Crear entrenamiento":** habilita el formulario para crear un nuevo plan de entrenamiento (solo visible para entrenadores).
8. **Botones de filtrado:** permiten visualizar entrenamientos por estado: Todos, Activos y Completados
9. **Vista de tarjetas de entrenamientos:** cada tarjeta muestra: disciplina asociada, nombre del entrenamiento, duración en semanas, usuario vinculado, porcentaje de avance y controles de gestión (ver, editar).
10. **Botón "Ver entrenamiento":** acceso detallado al plan seleccionado, incluyendo semanas, días, ejercicios y progreso.
11. **Botón "Editar entrenamiento":** habilita la modificación de un plan existente (exclusivo para entrenadores).

12. **Botón flotante de idioma:** permite alternar entre los idiomas español e inglés, modificando la interfaz dinámicamente.
13. **Botón flotante de notificaciones:** muestra el centro de notificaciones, con un contador numérico indicando la cantidad de alertas pendientes.

## Sección Opciones

Esta sección agrupa accesos a información institucional del sistema, documentos legales, soporte técnico y recursos de ayuda. Está disponible para todos los usuarios, independientemente del rol asignado.

### Pestaña “Sobre la Aplicación”



1. **Pestaña “Sobre la Aplicación”:** Muestra una descripción general del sistema *Training+*, incluyendo sus objetivos, funcionalidades principales y público al que está dirigido.
2. **Pestaña “Términos y Condiciones”:** Acceso a las condiciones legales de uso del sistema. Detalla los derechos, obligaciones y restricciones tanto para usuarios alumnos como para entrenadores.
3. **Pestaña “Políticas de Privacidad”:** Presenta el tratamiento de los datos personales según las normativas vigentes, explicando cómo se recopilan, almacenan y utilizan los datos dentro del sistema.
4. **Pestaña “Soporte”:** Incluye una sección de **Preguntas Frecuentes (FAQ)** y un formulario de contacto para realizar consultas técnicas, reportar errores o solicitar asistencia funcional.
5. **Botón de descarga del Manual de Usuario:** Permite descargar en formato PDF la versión actualizada del presente manual, ofreciendo una guía completa para el uso del sistema tanto en español como en inglés.

## Pestaña “Soporte”

Esta sección permite a los usuarios acceder a recursos de autoayuda y contactar al equipo de soporte en caso de requerir asistencia. Está compuesta por un conjunto de preguntas frecuentes y un formulario de contacto directo.

ENTRENAMIENTO   PERFIL   DASHBOARD   LOGOUT

Sobre la Aplicación   Términos y Condiciones   Políticas de Privacidad   **Soporte**

### Preguntas Frecuentes (FAQ)

**Primeros Pasos**

- ¿Cómo me registro en la aplicación?
- ¿Cuál es la diferencia entre un alumno y un entrenador?
- No puedo iniciar sesión, ¿qué hago?

**Perfil y Configuración**

- ¿Cómo actualizo mi foto de perfil?
- ¿Puedo cambiar mis datos personales después del registro?

**Entrenamientos y Rutinas**

- ¿Cómo creo un entrenamiento como entrenador?
- ¿Puedo editar un entrenamiento que ya creé?
- ¿Cómo registro mi progreso en las rutinas?

**Soporte**

¿No encontraste la respuesta que buscabas? Puedes contactarnos directamente a través del siguiente formulario de contacto donde podrás enviar tu consulta específica y nuestro equipo te responderá lo antes posible.

Nombre y Apellido \*  
Jean Adam James

Email \*  
trainer@email

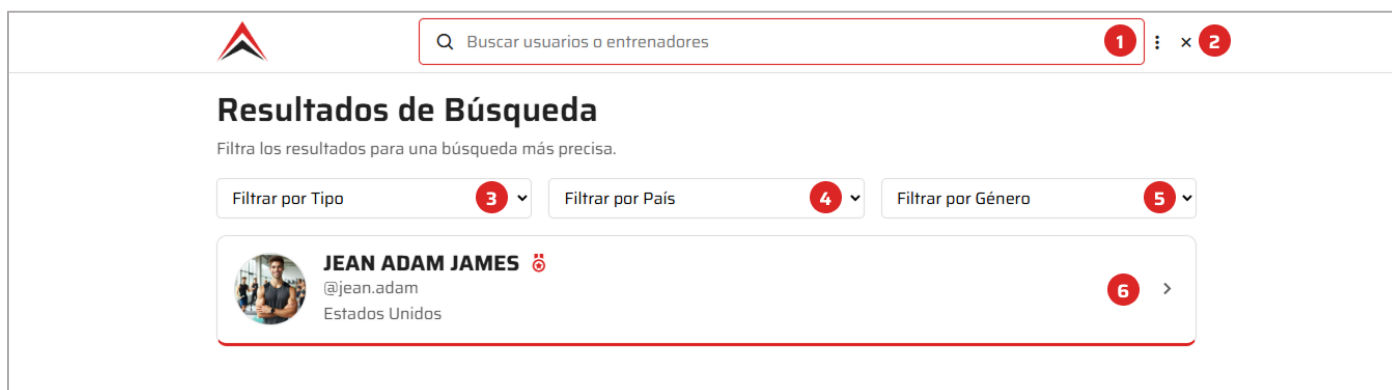
Mensaje \*  
Escribe tu mensaje

Enviar Mensaje

1. **Menú desplegable de preguntas frecuentes (FAQ):** permite desplegar o contraer respuestas a dudas frecuentes sobre el uso del sistema.
2. **Formulario de soporte:** sección donde los usuarios pueden redactar y enviar una consulta técnica o funcional directamente al equipo de soporte.
3. **Campo “Nombre y Apellido”:** campo autocompletado con el nombre completo del usuario correspondiente a la sesión actual.
4. **Campo “Correo electrónico”:** campo autocompletado con el email del usuario en sesión; se muestra en modo lectura y no puede ser editado.
5. **Campo “Mensaje”:** área de texto libre donde el usuario puede escribir su consulta, problema o sugerencia en detalle.
6. **Botón “Enviar”:** envía la solicitud de soporte al sistema; realiza una validación previa de los datos antes de completar el envío.

## Sección de Búsqueda

Esta funcionalidad permite localizar usuarios registrados (alumnos o entrenadores) mediante una barra de búsqueda y filtros específicos. Es accesible desde la barra de navegación del sistema.



1. **Barra de búsqueda:** campo de texto donde se ingresa el nombre de usuario a buscar. Soporta búsquedas parciales o completas.
2. **Botón “Cerrar búsqueda” (ícono de X):** oculta la barra de búsqueda y restablece la vista normal de navegación.
3. **Filtro por tipo de usuario:** permite refinar la búsqueda seleccionando el rol del usuario (entrenador o usuario).
4. **Filtro por país:** acota los resultados en función de la nacionalidad del usuario registrado.
5. **Filtro por género:** permite filtrar los usuarios por género (masculino o femenino).
6. **Área de resultados:** muestra una lista dinámica con los usuarios encontrados según los parámetros ingresados. Incluye información básica como nombre, foto de perfil y nacionalidad. Al seleccionar un usuario de la lista, el sistema redirige automáticamente a una sección dedicada donde se visualiza su perfil completo, con datos adicionales y opciones de interacción según el rol del usuario actual.

## Perfil de Usuario

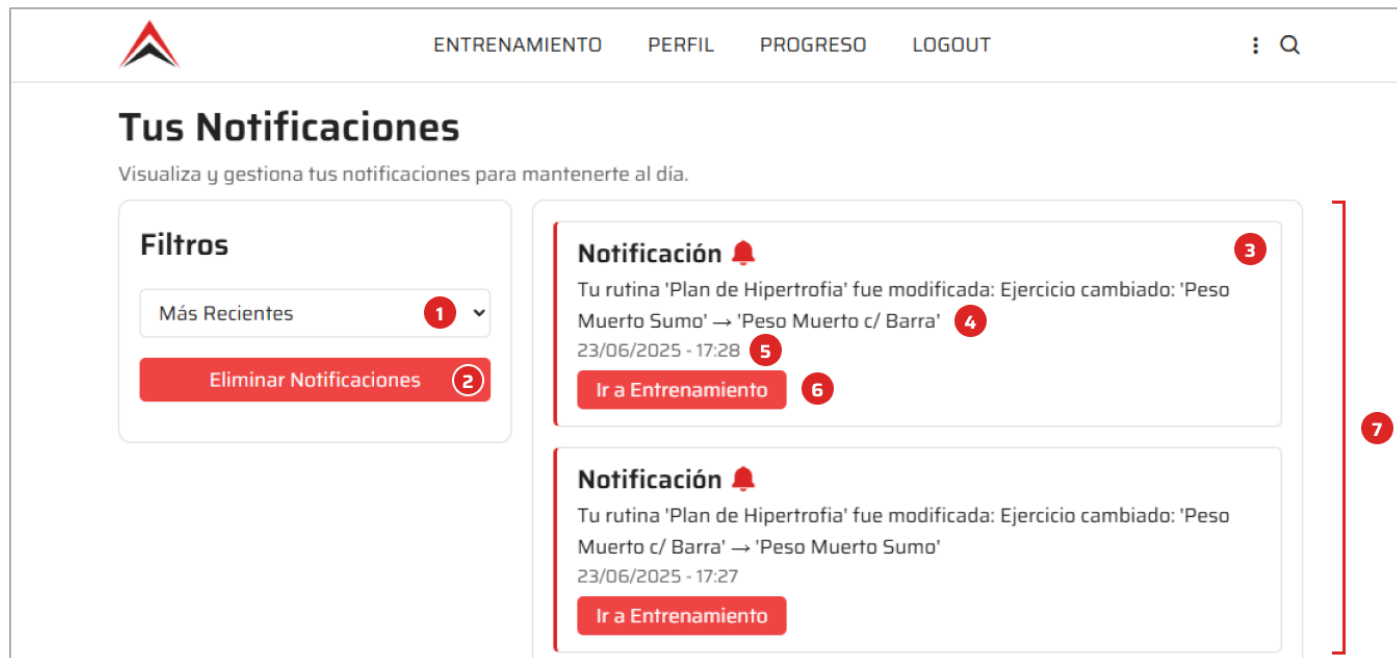
Esta sección permite visualizar la información pública de un usuario registrado. Está disponible tanto para entrenadores como para alumnos, y se accede a través de la búsqueda.

The screenshot displays a user profile for **JEAN ADAM JAMES**. The profile includes a circular profile picture of a man in a gym. Below the name is the username **@jean.adam** and a red badge indicating the role of **Entrenador**. A biography section follows, stating: "Entrenador personal con más de 10 años de experiencia. Mi misión es ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos físicos y mejorar su calidad de vida a través de entrenamiento". Below this, a list of details is shown: País (Estados Unidos), Email (trainer@email), Género (Masculino), Fecha de Nacimiento (12/06/1998), Especialización (Online Fitness Coaching), Experiencia (+10 Años), and Titulación/Certificación (Personal Trainer Coach - Santa Barbara City College). At the bottom, there are social media icons for Instagram, Facebook, and WhatsApp, and a red button labeled "Ver Certificación".

1. **Nombre y apellido:** muestra el nombre completo del usuario tal como fue ingresado durante el registro o edición del perfil.
2. **Nombre de usuario (tag):** alias único del usuario dentro de la plataforma, utilizado para identificación rápida y búsqueda.
3. **Etiqueta de rol:** indica el tipo de cuenta del usuario visualizado, ya sea *alumno* o *entrenador*.
4. **Biografía:** campo destinado a una breve descripción personal o profesional del usuario, visible para todos los roles.
5. **Información básica:** incluye país de origen, dirección de correo electrónico, género y fecha de nacimiento del usuario.
6. **Información académica (solo entrenadores):** secciones exclusivas para cuentas con rol de entrenador, que detallan su especialización, años de experiencia y títulos o certificaciones profesionales declaradas.
7. **Enlaces a redes sociales:** conjunto de íconos o botones que redirigen a los perfiles externos del usuario, en caso de haberlos configurado (por ejemplo, Instagram, Facebook o WhatsApp).
8. **Botón "Ver certificación" (entrenadores):** habilita la visualización del documento validado por el sistema que respalda la formación académica del entrenador. Este botón solo se muestra si el usuario visualizado posee el rol correspondiente.

## Notificaciones

El sistema cuenta con un módulo de notificaciones internas que permite a los usuarios visualizar alertas, solicitudes y eventos relevantes asociados a su cuenta. Esta sección está diseñada para facilitar el seguimiento de acciones importantes, como conexiones, actualizaciones o asignaciones.



1. **Selector de filtros:** componente desplegable que permite ordenar las notificaciones por antigüedad, facilitando la búsqueda de eventos recientes o antiguos.
2. **Botón "Eliminar Notificaciones":** elimina de forma permanente todas las notificaciones visibles, dejando la bandeja vacía. Requiere confirmación para evitar acciones accidentales.
3. **Tarjetas de notificaciones dinámicas:** cada notificación se representa como una tarjeta individual que se genera de forma dinámica, adaptándose al tipo y contenido del mensaje recibido.
4. **Descripción de la notificación:** texto que detalla la naturaleza del evento, incluyendo el propósito y cualquier dato contextual necesario.
5. **Fecha y hora de recepción:** muestra con precisión el momento exacto en el que fue emitida la notificación, en formato de día, mes, año y hora.
6. **Botón contextual de acción:** Si la notificación está vinculada a un entrenamiento, se muestra un botón que redirige directamente al mismo. En caso de ser una solicitud de vinculación por parte de un entrenador, el sistema reemplaza este botón por dos opciones: "Aceptar" y "Rechazar", permitiendo al usuario responder a la solicitud directamente desde la tarjeta.
7. **Listado completo de notificaciones:** todas las notificaciones del usuario se muestran en orden cronológico inverso dentro de la sección, agrupadas por tipo o fecha según el filtro aplicado.

## Sección De Usuario/Alumno

### Cuestionario Inicial/Ficha de Alumno

El sistema requiere que todos los usuarios con rol de usuario/alumno completen un cuestionario inicial al momento de registrarse. Este cuestionario cumple la función de ficha física y permite recopilar información personal, de estado físico y de preferencias de entrenamiento. La información registrada es utilizada por los entrenadores para diseñar planes personalizados.

### Completar Ficha

Solo los entrenadores que se conecten contigo podrán ver tu ficha.

#### Información Personal

Edad \*

23

1

Nivel de experiencia \*

Avanzado

2

¿Cuál es tu objetivo principal? \*

Ganancia masa muscular

3

#### Datos Físicos

Altura (cm) \*

182

4

Peso (kg) \*

93.2

5

#### Entrenamiento

Nivel de actividad \*

Moderada

6

Frecuencia de entreno por semana \*

3 a 4 días

7

Duración estimada por sesión \*

45 minutos a 1 hora

8

#### Estado de Salud

Estado general \*

Saludable

9

Lesiones \*

Ninguna

10

Condición cardiovascular \*

Baja - Esfuerzo leve causa fatiga

11

Nivel de estrés \*

Bajo - Estrés ocasional

12

#### Comentarios Adicionales

Escribe aquí información complementaria sobre tu estado físico

13

14

✓ Actualizar

- Campo "Edad":** permite ingresar la edad actual del alumno.
- Selector de nivel de experiencia:** define el grado de familiaridad del usuario con el entrenamiento físico (*principiante, intermedio o avanzado*).
- Campo "Objetivo principal":** permite especificar la meta principal del alumno (por ejemplo: *ganancia muscular, definición, mejorar resistencia*).
- Campo "Altura":** se registra la estatura del usuario en centímetros.
- Campo "Peso":** permite ingresar el peso corporal actual en kilogramos.
- Selector de nivel de actividad:** clasifica el estilo de vida del usuario en cinco niveles: *sedentaria, ligera, moderada, alta o muy alta*.
- Selector de frecuencia de entrenamiento:** indica la cantidad de días por semana que el usuario desea entrenar (*1 a 2 días, 3 a 4 días, 5 a 6 días o todos los días*).
- Selector de duración por sesión:** permite seleccionar la duración preferida de cada sesión (*15 a 30 min, 30 a 45 min, 45 min a 1 hora, más de 1 hora, más de 2 horas*).
- Campo "Estado de salud general":** descripción breve del estado físico general del usuario.

10. **Campo "Lesiones":** espacio para detallar cualquier lesión o condición física que deba ser considerada en la planificación.
11. **Selector de condición cardiovascular:** evalúa el estado del sistema cardiovascular (*muy baja, baja, moderada, buena, excelente*).
12. **Selector de nivel de estrés:** percepción subjetiva del estrés actual del usuario (*muy bajo, bajo, moderado, alto, muy alto*).
13. **Campo "Comentarios adicionales":** espacio opcional para aportar información complementaria que el usuario considere relevante.
14. **Botón "Finalizar y guardar":** al presionar este botón, el sistema valida los datos ingresados y almacena la ficha en la base de datos.

## Editar Perfil de Usuario

Esta sección permite a los usuarios con rol de usuario/ alumno modificar y actualizar su información personal, así como acceder a su ficha de salud. Incluye campos de datos básicos, configuración de redes sociales y personalización visual del perfil.

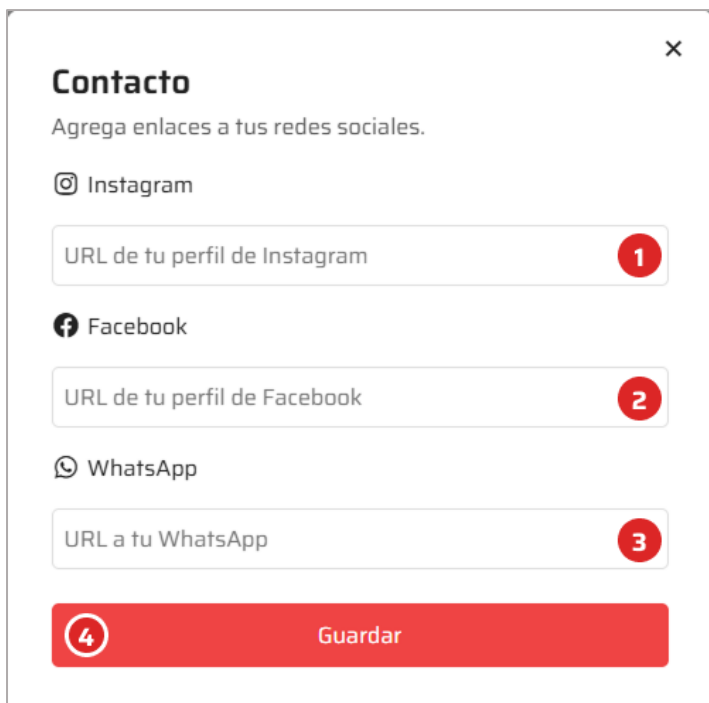
1. **Foto de perfil:** visualización de la imagen actual del usuario. Si no se ha establecido una, se muestra una imagen predeterminada.
2. **Nombre, apellido y tag de usuario:** identificación textual y única del usuario dentro del sistema.
3. **Etiqueta de rol:** indica el tipo de cuenta asignada al usuario (Alumno).
4. **Íconos de redes sociales:** al hacer clic sobre cualquiera de ellos, se abre un pop-up donde el usuario puede agregar, editar o eliminar enlaces a sus perfiles sociales.
5. **Botón "Eliminar cuenta":** permite al usuario eliminar su cuenta de forma permanente. Esta acción es irreversible y requiere confirmación.
6. **Botón "Ver/Editar Ficha":** acceso directo al formulario de ficha inicial (cuestionario de salud) con posibilidad de actualizar los datos.
7. **Campo "Apellido":** campo de texto editable para ingresar o modificar el apellido.
8. **Campo "Nombre":** permite editar el nombre del usuario.
9. **Campo "Nombre de usuario" (tag):** campo para actualizar el alias visible dentro del sistema.



10. **Campo "Correo electrónico":** muestra el email vinculado a la cuenta.
11. **Selector de fecha de nacimiento:** componente de calendario para seleccionar la fecha exacta de nacimiento.
12. **Campo "Edad":** valor numérico correspondiente a la edad actual del usuario.
13. **Selector de país:** permite elegir el país de residencia.
14. **Selector de género:** opciones disponibles según configuración del sistema (masculino, femenino, otro)
15. **Campo "Biografía":** espacio de texto libre para que el usuario describa su perfil personal o deportivo.
16. **Campo para foto de perfil:** permite seleccionar y cargar una nueva imagen desde el dispositivo local.
17. **Botón "Guardar cambios":** al presionar, el sistema valida los datos ingresados y actualiza la información del usuario en la base de datos.

## Contacto

Esta sección permite al usuario vincular sus perfiles de redes sociales y canales de mensajería directa con su cuenta, facilitando el contacto externo por parte de otros usuarios.



The screenshot shows a modal window titled 'Contacto' with a close button (X) in the top right corner. Below the title is the subtitle 'Agrega enlaces a tus redes sociales.' The form contains three input fields, each preceded by a social media icon: Instagram, Facebook, and WhatsApp. Each input field has a red circle with a white number (1, 2, and 3 respectively) to its right. At the bottom of the form is a red button with a white number 4 inside a circle and the text 'Guardar'.

1. **Campo "Instagram":** campo de texto para ingresar la URL del perfil personal de Instagram (ej: *instagram.com/usuario*).
2. **Campo "Facebook":** campo de texto para ingresar la URL del perfil o página de Facebook (ej: *facebook.com/usuario*).
3. **Campo "WhatsApp":** campo destinado a pegar un enlace directo de contacto vía WhatsApp, utilizando el formato estándar de la plataforma (ej: *wa.me/549XXXXXXXXXX*).
4. **Botón "Guardar":** Presiona para guardar los datos de contacto en el perfil del usuario.

## Sección Ver Entrenamiento por Semanas

Esta sección permite a los usuarios con rol de alumno visualizar sus rutinas semanales asignadas por el entrenador, estructuradas por semana y día. Además, incorpora un espacio destinado al registro de progreso físico y sensaciones personales, útil para el seguimiento personalizado por parte del entrenador.

1. **Controles de navegación por semana:** conjunto de flechas laterales ubicadas junto al indicador de semana actual, que permiten al usuario recorrer las distintas semanas del plan de entrenamiento asignado. Al seleccionar una nueva semana, la interfaz actualiza automáticamente los días y contenidos asociados a ese período.
2. **Dropdown de días:** cada semana contiene un listado de días representados mediante *menús desplegables*. Al hacer clic, se despliega el detalle de la rutina diaria, incluyendo los ejercicios asignados. Cada día está numerado y acompañado de un título identificativo (ej.: *Día 1 – Jale*).
3. **Sección de progreso semanal:** espacio donde el alumno registra su progreso al finalizar cada semana. Incluye un campo para adjuntar una fotografía del estado físico actual y otro para registrar observaciones generales (como nivel de energía, molestias, o percepción del rendimiento). Esta información queda disponible únicamente para el entrenador vinculado.
4. **Campo para adjuntar imagen:** componente que permite subir una imagen representativa del estado físico del usuario correspondiente a la semana seleccionada.
5. **Campo de observaciones:** área de texto libre donde el alumno puede dejar comentarios personales, reflexiones o sensaciones acerca de la semana de entrenamiento completada.
6. **Botón “Registrar progreso”:** guarda los datos cargados (imagen y observaciones) asociados a la semana seleccionada. Esta acción puede realizarse una única vez por semana, aunque puede ser editada posteriormente según configuración del sistema.

## Sección Ver Entrenamiento por Días

Esta sección permite al usuario visualizar en detalle los ejercicios asignados para un día específico dentro del plan semanal. Cada ejercicio incluye instrucciones, parámetros a seguir y campos para registrar el desempeño real durante la ejecución.

ENTRENAMIENTO PERFIL PROGRESO LOGOUT

Día 1 - Jale

**Dominadas**

4 Series 8 Repeticiones 10.0kg 60s Descanso

Ver Ejercicio

¿Cuántas series pudiste hacer? \* 4 ¿Cuántas repeticiones pudiste hacer? \* 8 ¿Cuánto peso utilizaste? \* 10.0

Observaciones

Guardar Registro

**Abdominales c/ Polea Alta**

3 Series 20 Repeticiones 0.0kg 60s Descanso

Ver Ejercicio

¿Cuántas series pudiste hacer? \* ¿Cuántas repeticiones pudiste hacer? \* ¿Cuánto peso utilizaste? \*

Observaciones

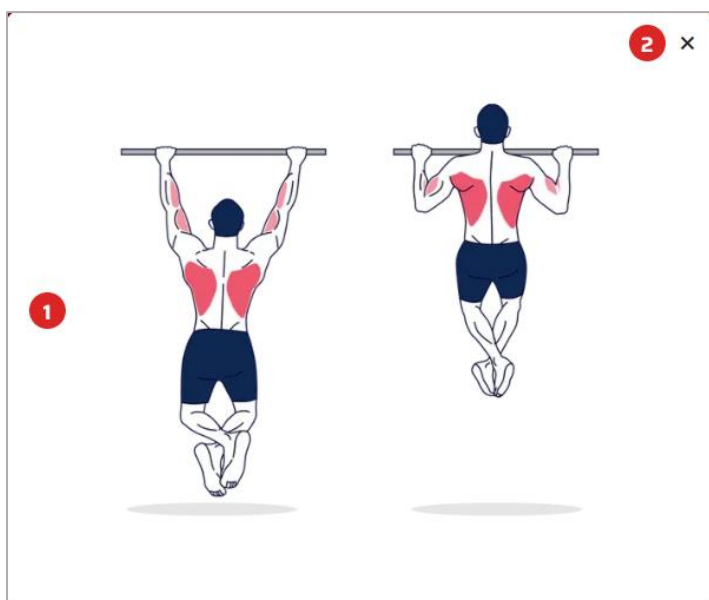
Guardar Registro

1. **Número de día y nombre de la rutina:** encabezado que identifica el día dentro de la semana actual y el nombre de la rutina correspondiente (ej.: *Día 1 – Jale*).
2. **Nombre del ejercicio:** indica el nombre del ejercicio asignado por el entrenador.
3. **Cantidad de series:** número de series a realizar para ese ejercicio.
4. **Cantidad de repeticiones:** número de repeticiones sugeridas por serie.
5. **Peso estimado:** carga en kilogramos recomendada para la ejecución del ejercicio.
6. **Tiempo de descanso:** duración en segundos sugerida entre cada serie.
7. **Botón “Ver ejercicio”:** al hacer clic, se abre un pop-up que muestra una imagen representativa del ejercicio actual. Esta imagen sirve como referencia visual para orientar al usuario sobre su correcta ejecución.
8. **Campo “Series realizadas”:** campo editable donde el alumno puede registrar cuántas series logró completar efectivamente.

9. **Campo "Repeticiones realizadas":** permite indicar cuántas repeticiones se realizaron por serie, en caso de variar respecto al plan original.
10. **Campo "Peso utilizado":** valor real de peso que el alumno utilizó durante el ejercicio.
11. **Campo de observaciones generales:** espacio libre para detallar sensaciones, dificultades o comentarios específicos sobre ese ejercicio.
12. **Botón "Guardar":** guarda el registro del desempeño del usuario para el ejercicio actual. El sistema permite guardar los ejercicios de forma individual y progresiva.
13. **Listado completo de ejercicios del día:** todos los ejercicios asignados para el día actual se presentan de forma secuencial, uno debajo del otro, con separación visual clara entre cada bloque.

## Pop-up de Ejercicio

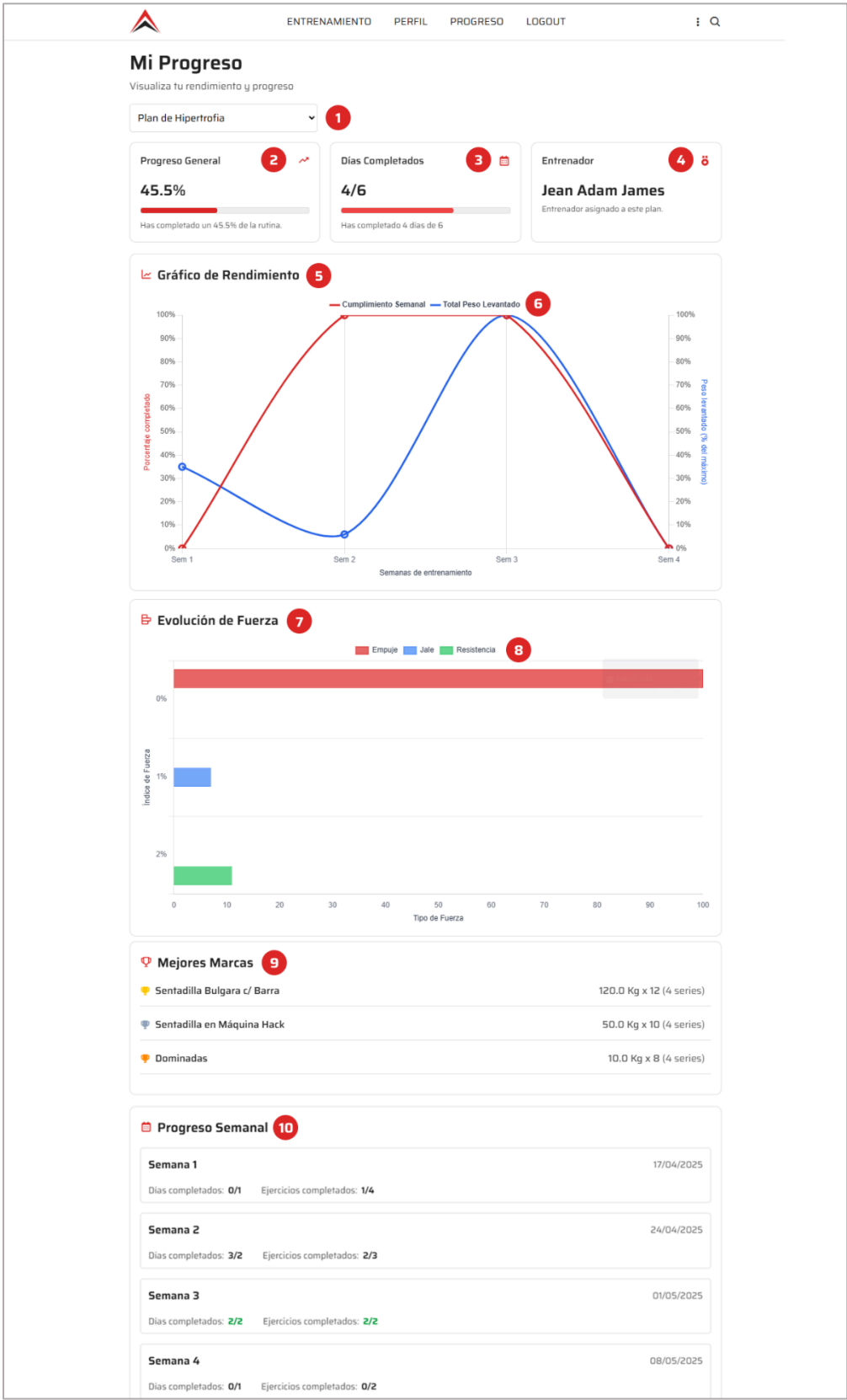
Este componente se despliega al hacer clic en el botón "Ver ejercicio" desde la sección diaria de entrenamiento. Tiene como finalidad ofrecer una referencia visual rápida sobre la ejecución del ejercicio seleccionado.



1. **Imagen ilustrativa del ejercicio:** muestra de forma clara la postura, el movimiento y los grupos musculares involucrados en la ejecución correcta del ejercicio. Sirve como guía visual para el alumno.
2. **Botón de cierre ("X"):** ubicado en la esquina superior derecha del pop-up, permite cerrar la ventana y regresar a la vista principal del entrenamiento diario.

Progreso de Usuario

Esta sección permite a los alumnos visualizar métricas de avance sobre sus rutinas asignadas. La información se presenta mediante tarjetas, gráficos y estadísticas, facilitando el seguimiento para el usuario.



1. **Selector de rutina:** componente desplegable que permite elegir una rutina específica para visualizar su progreso asociado. Al seleccionar una rutina, se actualizan todos los elementos de análisis en pantalla.
2. **Tarjeta de progreso general:** muestra el porcentaje global de avance en la rutina seleccionada mediante un valor numérico y una barra de progreso lineal.
3. **Tarjeta de días completados:** indica la cantidad de días entrenados sobre el total planificado (considerando todas las semanas de la rutina), también con indicador numérico y barra de avance.
4. **Tarjeta de entrenador asignado:** presenta el nombre del entrenador que creó o asignó la rutina, acompañado de un hipervínculo que redirige a su perfil público dentro del sistema.
5. **Gráfico de rendimiento:** gráfico de líneas que representa:
  - **Curva roja:** porcentaje de cumplimiento semanal del plan.
  - **Curva azul:** cantidad total de peso levantado esa semana (calculado como % del máximo histórico del alumno).El eje X muestra las semanas (*Sem 1, Sem 2, ...*) y el eje Y tiene doble escala:
  - Izquierda: 0–100% (*Porcentaje completado*).
  - Derecha: 0–100% (*Peso levantado* en relación al máximo registrado).
6. **Leyenda del gráfico de rendimiento:** identifica los colores de las curvas mostradas, aclarando qué representa cada línea (cumplimiento vs. carga).
7. **Gráfico de evolución de fuerza:** gráfico de barras horizontales que representa la evolución del alumno en tres tipos de movimiento:
  - **Rojo:** empuje
  - **Azul:** jale
  - **Verde:** resistenciaEl eje X representa el tiempo en semanas y el eje Y indica el porcentaje de mejora (0–100%).
8. **Leyenda del gráfico de fuerza:** muestra claramente qué color representa cada tipo de movimiento (empuje, jale, resistencia), facilitando la lectura e interpretación visual.
9. **Estadísticas de mejores marcas:** muestra el top 3 de mejores logros alcanzados por el alumno en la rutina seleccionada. Se detalla: nombre del ejercicio, kilogramos levantados, cantidad de repeticiones y series alcanzadas
10. **Progreso semanal detallado:** presenta un resumen por semana donde se indica:
  - Días entrenados vs. días planificados
  - Ejercicios realizados vs. ejercicios totales
  - Las semanas completadas se destacan visualmente en color verde para indicar cumplimiento total.

## Sección De Entrenadores

### Suscripción Mensual al Sistema para Entrenadores

El sistema Training+ ofrece un plan exclusivo para usuarios con rol de entrenador, el cual permite acceder a funcionalidades premium como la creación y edición de rutinas, gestión de alumnos y seguimiento personalizado del progreso. La suscripción se realiza a través de un proceso guiado en cuatro secciones consecutivas.

#### Sección I - Selección del Plan

La interfaz muestra el proceso de suscripción mensual. En la parte superior, hay un progreso de cuatro pasos: 1. Plan (resaltado en rojo), 2. Facturación, 3. Pago y 4. Revisión. El título principal es 'Suscripción Mensual'. Debajo, se muestra el 'Plan a Pagar' con un precio de \$9.99/mes y una lista de beneficios. Un botón 'Continuar' está visible. En la parte inferior, hay una leyenda legal que indica que al suscribirse, se aceptan los términos y condiciones y la política de privacidad.

**Suscripción Mensual**

1 Plan 2 Facturación 3 Pago 4 Revisión

**Plan a Pagar**

**Entrenador**

**\$9.99/mes**

- ✓ Vínculo y gestión completa de alumnos
- ✓ Creación y edición de rutinas personalizadas
- ✓ Panel de control para entrenadores
- ✓ Seguimiento del progreso de sus alumnos
- ✓ Perfil profesional visible para los usuarios
- ✓ Control total sobre sus conexiones
- ✓ Edición y actualización de perfil

**Continuar**

Al suscribirte, aceptas nuestros **Términos y Condiciones** y nuestra **Política de Privacidad**.

1. **Etapas del proceso:** componente visual que indica en qué paso se encuentra el usuario dentro del flujo de suscripción. Se muestran numeradas las etapas y la actual se resalta en rojo.
2. **Plan para entrenadores:** panel informativo que detalla el costo mensual del plan (en USD) y sus beneficios clave, como: Creación y edición de rutinas, seguimiento de progreso y vinculación con alumnos, entre otros.
3. **Botón "Continuar":** avanza al siguiente paso del proceso de suscripción.
4. **Etiqueta legal:** texto aclaratorio que indica que, al continuar con la suscripción, el usuario acepta los términos y condiciones y la política de privacidad del sistema.

## Sección II – Datos de Facturación

1. **Encabezado “Datos de Facturación”**: indica que el usuario debe ingresar su información personal para la generación del comprobante.
2. **Campo “Nombre”**: nombre del titular de la cuenta.
3. **Campo “Apellido”**: apellido correspondiente.
4. **Campo “Correo electrónico”**: dirección de email donde se enviará los comprobantes.
5. **Campo “Dirección”**: domicilio fiscal o de residencia.
6. **Campo “Ciudad”**: localidad correspondiente a la dirección ingresada.
7. **Campo “Código postal”**: código postal asociado a la ciudad ingresada.
8. **Selector de país**: listado de países para seleccionar la ubicación actual del usuario.
9. **Botón “Atrás”**: regresa a la sección anterior.
10. **Botón “Continuar”**: avanza a la selección del método de pago.



## Sección III – Método de Pago

The screenshot shows the 'Método de Pago' (Payment Method) step in a subscription process. At the top, a progress bar indicates four steps: 1. Plan, 2. Facturación, 3. Pago (highlighted in red), and 4. Revisión. Below the progress bar, the title 'Método de Pago' is displayed. A red-bordered box highlights the 'PayPal' option, which is the only available method. Below this, there are two buttons: 'Atrás' (Back) and 'Continuar' (Continue). A red bracket on the right side of the image groups the 'PayPal' option and the 'Continuar' button, with a red circle '1' next to it. At the bottom, there is a disclaimer: 'Al suscribirte, aceptas nuestros Términos y Condiciones y nuestra Política de Privacidad.'

1. **Selector de método de pago (PayPal):** permite elegir PayPal como medio de pago actual (único disponible en esta versión del sistema).
2. **Botón “Atrás”:** permite volver a los datos de facturación (Sección II).
3. **Botón “Continuar”:** avanza al paso final para confirmar la suscripción.

## Sección IV – Confirmación de Suscripción

The screenshot shows the 'Revisa tu Suscripción' (Review your subscription) step. The progress bar at the top shows four steps: 1. Plan, 2. Facturación, 3. Pago, and 4. Revisión (highlighted in red). The main content area is titled 'Revisa tu Suscripción' and contains three sections: 'Plan Seleccionado' (Selected Plan), 'Información de Facturación' (Billing Information), and 'Método de Pago' (Payment Method). The 'Plan Seleccionado' section shows 'Entrenador' for \$9.99/mes. The 'Información de Facturación' section shows the name 'Chris Smith', email 'trainer3@email.com', and address 'Direction 123'. The 'Método de Pago' section shows 'PayPal'. At the bottom, there are two buttons: 'Atrás' (Back) and 'Confirmar Suscripción' (Confirm Subscription). A red bracket on the right side of the image groups the 'Plan Seleccionado', 'Información de Facturación', and 'Método de Pago' sections, with a red circle '1' next to it. Another red circle '2' is next to the 'Confirmar Suscripción' button. A third red circle '3' is next to the 'Atrás' button. At the bottom, there is a disclaimer: 'Al suscribirte, aceptas nuestros Términos y Condiciones y nuestra Política de Privacidad.'

1. **Plan seleccionado:** visualiza el nombre del plan elegido y su monto mensual en USD.

2. **Información de facturación:** muestra los datos ingresados por el usuario (nombre, correo, dirección, ciudad, país).
3. **Método de pago:** indica el medio elegido para la transacción (actualmente solo disponible: PayPal).
4. **Botón “Atrás”:** regresa a la sección anterior para editar los datos si es necesario.
5. **Botón “Confirmar suscripción”:** al presionarlo, el sistema redirige a la pasarela de pago de PayPal. Una vez confirmado el pago, la cuenta queda habilitada con el rol de entrenador y se activan las funcionalidades correspondientes.

## Formulario Académico para Entrenadores

Este formulario debe ser completado de manera obligatoria por todos los usuarios con rol de entrenador antes de acceder por primera vez al sistema. Su propósito es recopilar información personal, profesional y académica, que luego será visible en el perfil público del entrenador para generar confianza y respaldo ante posibles alumnos.

### Formulario Entrenador

Por favor, complete todos los campos del formulario.

#### Información Personal

**Apellido \***

**Nombre \***

**Género \***

**Fecha de Nacimiento \***

**Edad \***

**País \***

#### Información Profesional

**Especialización \***

**Disciplina \***

**Experiencia \***

**Biografía**

**Título/Certificado \***  
 Sin archivo

**Nombre \***

**Universidad/Institución \***

1. **Campo “Apellido”:** permite ingresar el apellido del entrenador.
2. **Campo “Nombre”:** campo para el nombre de pila del entrenador.
3. **Campo “Género”:** permite seleccionar el género del usuario.
4. **Campo “Fecha de nacimiento”:** selector de fecha con calendario desplegable.
5. **Campo “Edad”:** valor numérico que indica la edad del entrenador.

6. **Selector de país:** lista de países para seleccionar nacionalidad o residencia.
7. **Campo "Especialización":** permite especificar el área principal de enfoque profesional (por ejemplo: fuerza, resistencia, hipertrofia, etc.).
8. **Campo "Disciplina":** indica la disciplina deportiva o modalidad principal con la que trabaja el entrenador (ej.: *fitness*)
9. **Campo "Experiencia":** selector con opciones predefinidas que indican la trayectoria profesional del usuario (*1 año, 2 años, 3 años, 4 años, +5 años, +10 años, +20 años*).
10. **Campo "Biografía":** texto libre donde el entrenador puede presentarse, destacar su enfoque, filosofía de trabajo o logros relevantes.
11. **Campo de carga de certificación:** permite subir una imagen del título o certificación profesional. Este archivo será visible desde el perfil del entrenador y servirá como comprobante para los usuarios que consulten su información.
12. **Campo "Nombre del título o certificación":** campo donde se debe ingresar el nombre específico de la credencial obtenida.
13. **Campo "Universidad o institución emisora":** nombre de la institución académica o entidad certificadora responsable de otorgar el título o certificación.
14. **Botón "Finalizar":** guarda todos los datos ingresados y redirige automáticamente al entrenador a la sección principal del sistema, habilitando el acceso completo a las funcionalidades específicas de su rol.

## Editar Perfil de Entrenador

Esta sección permite a los usuarios con rol de entrenador modificar y actualizar sus datos personales, profesionales y académicos. La información editada impacta directamente en su perfil público y en la visibilidad ante potenciales alumnos.

**Editar Perfil**

Apellido: James (6)

Nombre: Jean Adam (7)

Nombre de Usuario: jean.adam (8)

Email: trainer@email (9)

Fecha de Nacimiento: 12/06/1998 (10)

Edad: 27 (11)

País: Estados Unidos (12)

Género: Masculino (13)

Biografía: Entrenador personal con más de 10 años de experiencia. Mi misión es ayudar a las (14)

Foto de Perfil: Subir Imagen (15)

Especialización: Online Fitness Coaching (16)

Disciplina: Fitness (17)

Experiencia: +10 Años (18)

Título/Certificado: Seleccionar archivo (19)

Nombre del Título: Personal Trainer Coach (20)

Universidad/Institución: Santa Barbara City College (21)

**Guardar** (22)

1. **Foto de perfil:** visualización de la imagen actual del entrenador. En caso de no haber cargado una imagen personalizada, se muestra una imagen por defecto.
2. **Nombre, apellido y tag de usuario:** datos identificatorios visibles en el encabezado del perfil, incluyendo el alias único del entrenador dentro de la plataforma.
3. **Etiqueta de rol:** indica que la cuenta corresponde al rol *Entrenador*.
4. **Íconos de redes sociales:** al hacer clic sobre cualquiera de ellos, se abre un pop-up donde el entrenador puede agregar, editar o eliminar enlaces a sus perfiles sociales.

5. **Botón “Eliminar cuenta”**: acción irreversible que permite al entrenador eliminar su cuenta permanentemente. Requiere confirmación previa.
6. **Campo “Apellido”**: permite modificar el apellido del entrenador.
7. **Campo “Nombre”**: campo editable para actualizar el nombre de pila del usuario.
8. **Campo “Nombre de usuario” (tag)**: alias único del entrenador dentro del sistema, utilizado en búsquedas y vínculos.
9. **Campo “Correo electrónico”**: muestra y permite editar la dirección de correo vinculada a la cuenta.
10. **Campo “Fecha de nacimiento”**: selector de calendario para establecer o modificar la fecha de nacimiento.
11. **Campo “Edad”**: campo numérico para indicar o actualizar la edad actual del usuario.
12. **Selector de país**: lista desplegable con países disponibles. Define la nacionalidad o lugar de residencia del entrenador.
13. **Selector de género**: permite seleccionar el género con el que se identifica el usuario (masculino o femenino).
14. **Campo “Biografía”**: texto libre para describir el perfil profesional, filosofía de trabajo o experiencia del entrenador.
15. **Campo para seleccionar una foto de perfil**: permite subir una nueva imagen que reemplazará la actual. Se recomienda una imagen cuadrada y de buena resolución.
16. **Campo “Especialización”**: área concreta en la que el entrenador se desempeña con mayor profundidad (ej.: hipertrofia, funcional, movilidad).
17. **Campo “Disciplina”**: tipo de entrenamiento que ofrece (ej.: *fitness*).
18. **Campo “Experiencia”**: selector con opciones predefinidas que indican la cantidad de años de trayectoria en el área (desde 1 año hasta más de 20 años).
19. **Campo para cargar imagen del título o certificación**: campo que permite subir una imagen escaneada o foto legible del documento que respalda la formación del entrenador.
20. **Campo “Nombre del título o certificación”**: campo de texto donde se especifica el nombre exacto de la titulación obtenida.
21. **Campo “Universidad o institución emisora”**: indica la entidad educativa o certificadora que otorgó el título. Puede ser una universidad, academia, federación, etc.
22. **Botón “Guardar”**: Ejecuta la validación de todos los campos del formulario y, en caso de ser correctos, actualiza los datos del perfil del entrenador en la base de datos. Una vez guardados, se reflejan automáticamente en el perfil público y en las secciones del sistema donde se visualiza la información del usuario.

## Crear Entrenamiento - Sección I

Esta es la primera etapa del proceso de creación de un plan de entrenamiento por parte del entrenador. En esta sección se definen los parámetros generales del plan antes de estructurar los contenidos semanales.

La interfaz de usuario para 'Crear Entrenamiento' presenta un encabezado con el logo y menús de navegación (ENTRENAMIENTO, PERFIL, DASHBOARD, LOGOUT). El formulario principal contiene los siguientes elementos:

- Nombre del Entrenamiento \***: Campo de texto con el placeholder 'Ingresa un nombre para el entrenamiento (máx. 50 caracteres)'. El campo está resaltado en rojo.
- Alumno \***: Selector con el placeholder 'Seleccionar Alumno'.
- Disciplina \***: Selector con el placeholder 'Seleccionar Disciplina'.
- Duración (en semanas) \***: Campo de texto con el placeholder 'Ingresa la duración en semanas'.
- Continuar**: Botón rojo que finaliza la etapa.

Seis números circulares rojos indican el flujo de la interfaz: 1. Menú 'ENTRENAMIENTO', 2. Campo de texto 'Nombre del Entrenamiento', 3. Selector 'Alumno', 4. Selector 'Disciplina', 5. Campo de texto 'Duración (en semanas)', 6. Botón 'Continuar'.

1. **Etapas del proceso:** componente visual que indica en qué paso se encuentra el entrenador dentro del flujo de creación del plan; la etapa activa se resalta en rojo.
2. **Campo para ingresar un nombre para el plan de entrenamiento:** define el nombre identificador del plan que será visible para el alumno.
3. **Selector de alumno:** muestra una lista de alumnos vinculados para asignar el entrenamiento al alumno correspondiente.
4. **Selector de disciplina:** permite seleccionar la disciplina objetivo del plan (actualmente disponible solo: *Fitness*).
5. **Campo para la duración en semanas:** define la cantidad de semanas que durará el plan (valor máximo permitido: 12 semanas).
6. **Botón "Continuar":** valida los campos completados y redirige a la siguiente etapa del proceso de creación.

## Crear Entrenamiento – Sección II

En esta etapa, el entrenador define la estructura semanal del plan de entrenamiento. Para cada semana del plan, se debe especificar cuántos días se asignarán con contenido, lo cual permitirá luego cargar los ejercicios correspondientes en cada uno de ellos.

1. **Listado de todas las semanas:** muestra las semanas del plan en orden numérico dentro de componentes tipo dropdown.
2. **Campo de días por semana:** al desplegar una semana, se habilita un campo para indicar cuántos días se entrenará esa semana (valor máximo: 7).
3. **Botón “Atrás”:** permite volver a la sección anterior para modificar los datos generales del plan.
4. **Botón “Continuar”:** valida los valores ingresados y redirige a la sección siguiente del flujo de creación.

## Crear Entrenamiento: Sección III

En esta etapa, el entrenador define el contenido de cada día de entrenamiento dentro de las semanas previamente configuradas. A través de formularios dinámicos, se asigna un nombre a cada rutina diaria y se cargan los ejercicios correspondientes que el alumno deberá realizar.

The screenshot displays the 'Crear Entrenamiento' (Create Training) form. At the top, a progress bar indicates three steps, with the third step being the current one. The main form area shows a dropdown for 'Semana 1' (Week 1). Below this, 'Día 1' (Day 1) is selected and highlighted with a red box and a circled '2'. To the left of this box is a red box with a circled '1'. Inside the 'Día 1' box, there are two input fields: 'Nombre de la Rutina \*' (Routine Name) with a red box and circled '3' containing 'Ej: Pecho, Piernas', and 'Cantidad de Ejercicios \*' (Number of Exercises) with a red box and circled '4' containing 'Cantidad de ejercicios'. Below these fields is a red button labeled '+ Agregar Ejercicio' with a red box and circled '5'. At the bottom of the 'Día 1' box is a dropdown for 'Día 2'.

1. **Listado de días en componentes dropdowns enumerados:** se generan automáticamente en función de la cantidad de días indicada por semana en la sección anterior.
2. **Componente dropdown del día:** al desplegarlo, se habilita el formulario de configuración de la rutina de ese día, permitiendo completar los datos generales y cargar ejercicios.
3. **Campo de nombre de la rutina:** permite asignar un título o nombre representativo a la rutina del día (por ejemplo: *Tren Inferior*).
4. **Campo de cantidad de ejercicios:** define cuántos ejercicios incluirá esa rutina. El número ingresado determina cuántos bloques de ejercicio se generarán.
5. **Botón "Agregar ejercicio":** al presionarlo, se generan dinámicamente los campos de ingreso para los ejercicios, en cantidad igual al valor definido en el punto anterior.



## Crear Entrenamiento – Sección IV

En esta última etapa del proceso, el entrenador completa la información específica de cada ejercicio dentro de los días previamente configurados. Se deben establecer los parámetros básicos para cada movimiento, tales como series, repeticiones, carga y descansos, utilizando una interfaz organizada por componentes desplegables.

The screenshot displays the 'Crear Entrenamiento' (Create Training) interface. At the top, there is a navigation bar with links: ENTRENAMIENTO, PERFIL, DASHBOARD, and LOGOUT. Below this, a sidebar on the left contains a list of exercises: 'Ejercicio 1', 'Ejercicio 2', 'Dia 2', 'Semana 2', and 'Semana 3'. The main area shows a form for adding exercises. A red button '+ Agregar Ejercicio' is at the top. Below it, a red bar labeled 'Ejercicio 1' is selected. Underneath, there is a dropdown menu for 'Ejercicio \*' with the text 'Seleccionar Ejercicio'. Below this are four input fields: 'Series \*', 'Repeticiones \*', 'Peso (kg)', and 'Descanso (segundos)'. At the bottom, there are two buttons: 'Atrás' and 'Finalizar'. Red numbered callouts (1-9) point to various elements: 1 points to the sidebar, 2 points to the 'Ejercicio 1' header, 3 points to the exercise dropdown, 4 points to the 'Series' field, 5 points to the 'Repeticiones' field, 6 points to the 'Peso' field, 7 points to the 'Descanso' field, 8 points to the 'Atrás' button, and 9 points to the 'Finalizar' button.

1. **Listado de componentes dropdown para cada ejercicio:** se generan según la cantidad indicada en la sección anterior, organizados de forma secuencial.
2. **Componente dropdown del ejercicio enumerado:** al desplegarlo, se muestran los campos necesarios para completar la configuración del ejercicio correspondiente.
3. **Selector de ejercicios con búsqueda:** permite elegir un ejercicio de una lista amplia y ordenada alfabéticamente por grupo muscular, con una barra de búsqueda para filtrar por nombre específico.
4. **Campo de series:** número total de series que debe realizar el alumno para ese ejercicio.
5. **Campo de repeticiones:** cantidad de repeticiones por serie recomendadas.
6. **Campo de peso:** carga sugerida en kilogramos para la ejecución del ejercicio.
7. **Campo de descanso:** tiempo de descanso entre series, ingresado en segundos.
8. **Botón "Atrás":** regresa a la sección anterior donde se configuraron los días y la estructura general del plan.
9. **Botón "Finalizar":** confirma la creación de la rutina. Una vez presionado, el plan se guarda en el sistema y se notifica automáticamente al alumno vinculado que su entrenamiento está listo para comenzar.

## Editar Entrenamiento

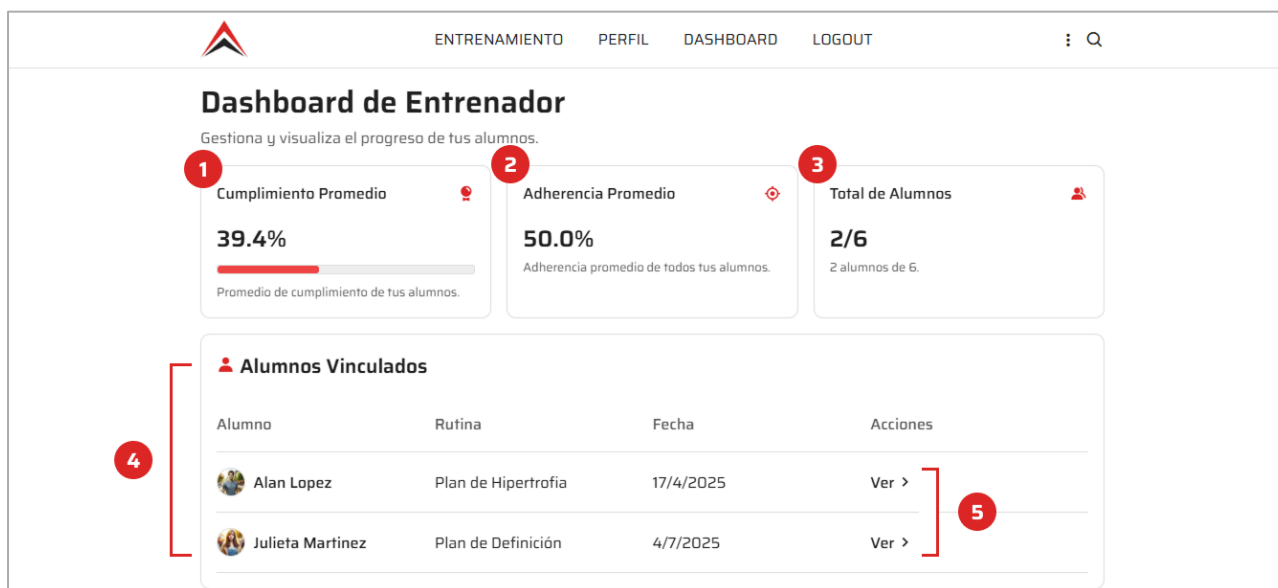
Esta sección permite al entrenador modificar planes de entrenamiento previamente creados. Se pueden editar datos generales, cambiar rutinas diarias, ajustar ejercicios ya existentes o agregar nuevos.

1. **Campo para cambiar el nombre del plan de entrenamiento:** permite modificar el nombre identificador del entrenamiento asignado al alumno.
2. **Componente de navegación por semanas:** al seleccionar una semana, se actualizan dinámicamente los días y rutinas correspondientes a esa semana.
3. **Encabezado de día enumerado con campo editable:** permite modificar el nombre de la rutina correspondiente a cada día.
4. **Sección "Ejercicios actuales":** muestra todos los ejercicios ya cargados para ese día, con sus parámetros actuales visibles y editables.
5. **Selector de ejercicios con búsqueda:** permite modificar el ejercicio por otro, seleccionándolo desde una lista alfabética de todos los ejercicios disponibles.
6. **Campo para editar las series:** permite modificar la cantidad de series asignadas al ejercicio.
7. **Campo para editar las repeticiones:** permite ajustar el número de repeticiones por serie.
8. **Campo para editar el peso en kg:** permite cambiar la carga recomendada para el ejercicio.
9. **Campo para editar el descanso en segundos:** permite modificar el tiempo de descanso entre series.

- 
10. **Checkbox de eliminación del ejercicio:** al marcarlo, el ejercicio será eliminado al guardar los cambios. Si el alumno ya registró progreso sobre ese ejercicio, no podrá ser eliminado.
  11. **Sección para agregar nuevo ejercicio al día:** permite incluir un nuevo ejercicio adicional a la rutina del día.
  12. **Selector de ejercicios con búsqueda:** lista alfabética de ejercicios para seleccionar el nuevo a agregar.
  13. **Campo de series del nuevo ejercicio:** define la cantidad de series que se deben realizar.
  14. **Campo de repeticiones del nuevo ejercicio:** define la cantidad de repeticiones por serie.
  15. **Campo de peso del nuevo ejercicio:** indica la carga sugerida en kilogramos.
  16. **Campo de descanso del nuevo ejercicio:** tiempo recomendado de descanso entre series (en segundos).
  17. **Botón "Guardar cambios":** aplica las modificaciones realizadas sobre los ejercicios existentes y agrega los nuevos al plan de entrenamiento seleccionado.

## Dashboard de Entrenador – Sección I

Esta sección del panel permite al entrenador visualizar un resumen estadístico general sobre el desempeño de sus alumnos, así como acceder rápidamente a información clave sobre cada vinculación activa.

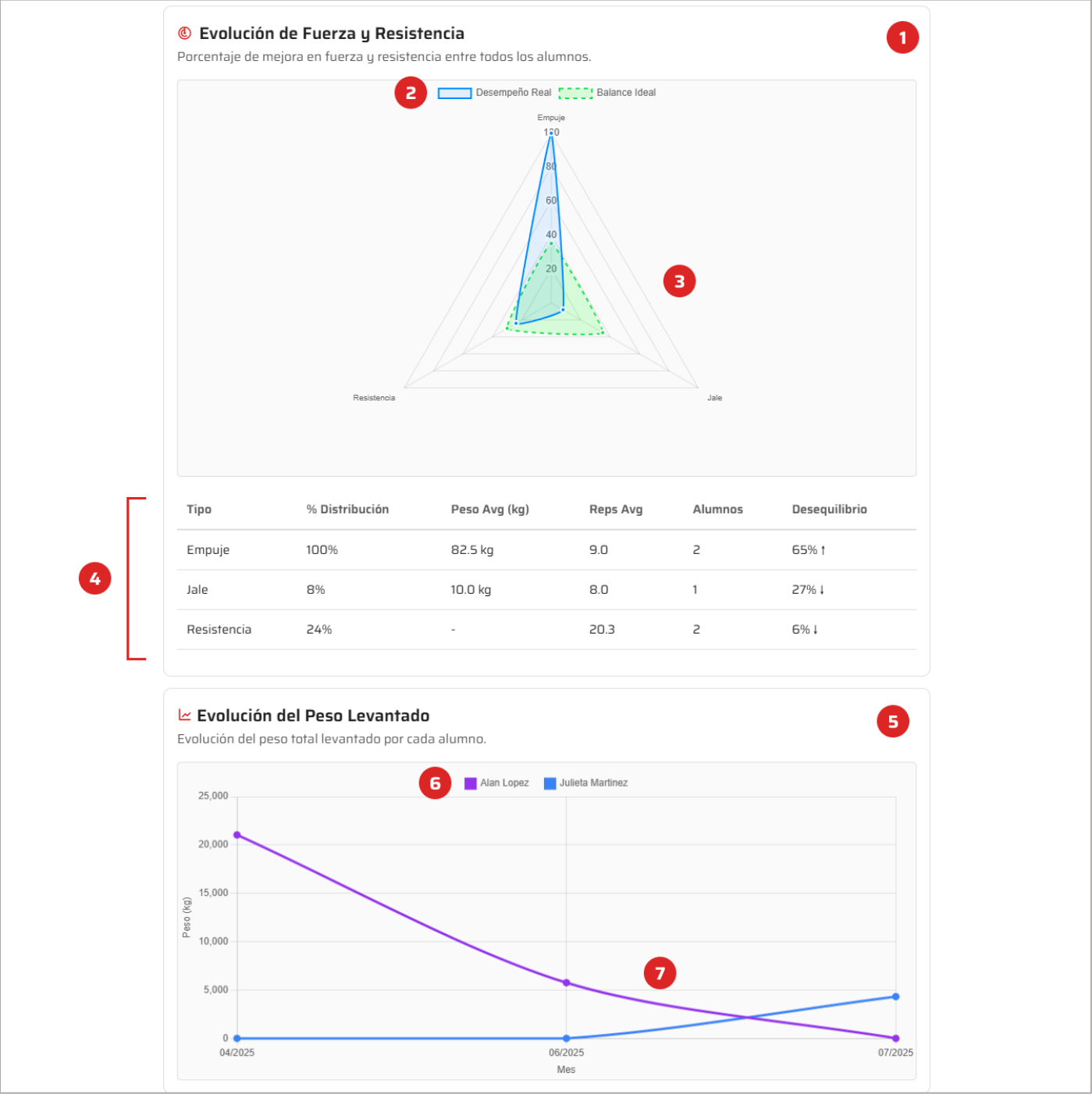


- Tarjeta de “Cumplimiento Promedio”:** muestra el promedio general de cumplimiento de los entrenamientos por parte de todos los alumnos vinculados al entrenador. El valor se representa mediante:
  - Un **número porcentual** que indica el grado de cumplimiento.
  - Una **barra de progreso dinámica** que refleja visualmente este valor.
  - Una breve descripción aclarando que se trata del promedio de todos los alumnos.
- Tarjeta de “Adherencia Promedio”:** muestra el porcentaje de adherencia global de los alumnos. La adherencia representa el compromiso sostenido del alumno con el plan de entrenamiento a lo largo del tiempo.
  - Se presenta únicamente como **valor porcentual**.
  - Debajo se aclara que el dato corresponde al promedio entre todos los alumnos vinculados.

Este valor suele calcularse en base a regularidad de registro de progreso, participación activa y continuidad.
- Tarjeta de “Total de Alumnos”:** indica cuántos alumnos tiene actualmente vinculados el entrenador. Se representa como **N/6**, siendo 6 el límite máximo permitido de alumnos activos por entrenador en esta versión del sistema.
- Tabla de alumnos vinculados:** listado detallado de los alumnos conectados al entrenador. Cada fila muestra: Foto de perfil y nombre completo del alumno, rutina asignada al alumno. Si el alumno aún no tiene una rutina, se muestra una insignia indicando la falta, fecha de asignación o vinculación y una columna de acciones.
- Botón “Ver” en tabla de alumnos:** al presionar este botón, se redirige al panel de progreso específico del alumno seleccionado. Si el alumno aún no tiene una rutina asignada, el enlace aparece desactivado evitando el acceso hasta que se cargue una rutina.

Dashboard de Entrenador – Sección II

En esta sección se visualiza el análisis técnico del rendimiento de los alumnos del entrenador. Se presentan dos gráficos: uno que evalúa la distribución de fuerza y resistencia, y otro que muestra la evolución mensual del peso total levantado por cada alumno. Estos datos permiten detectar desequilibrios, monitorear progresos y tomar decisiones en función de métricas reales.

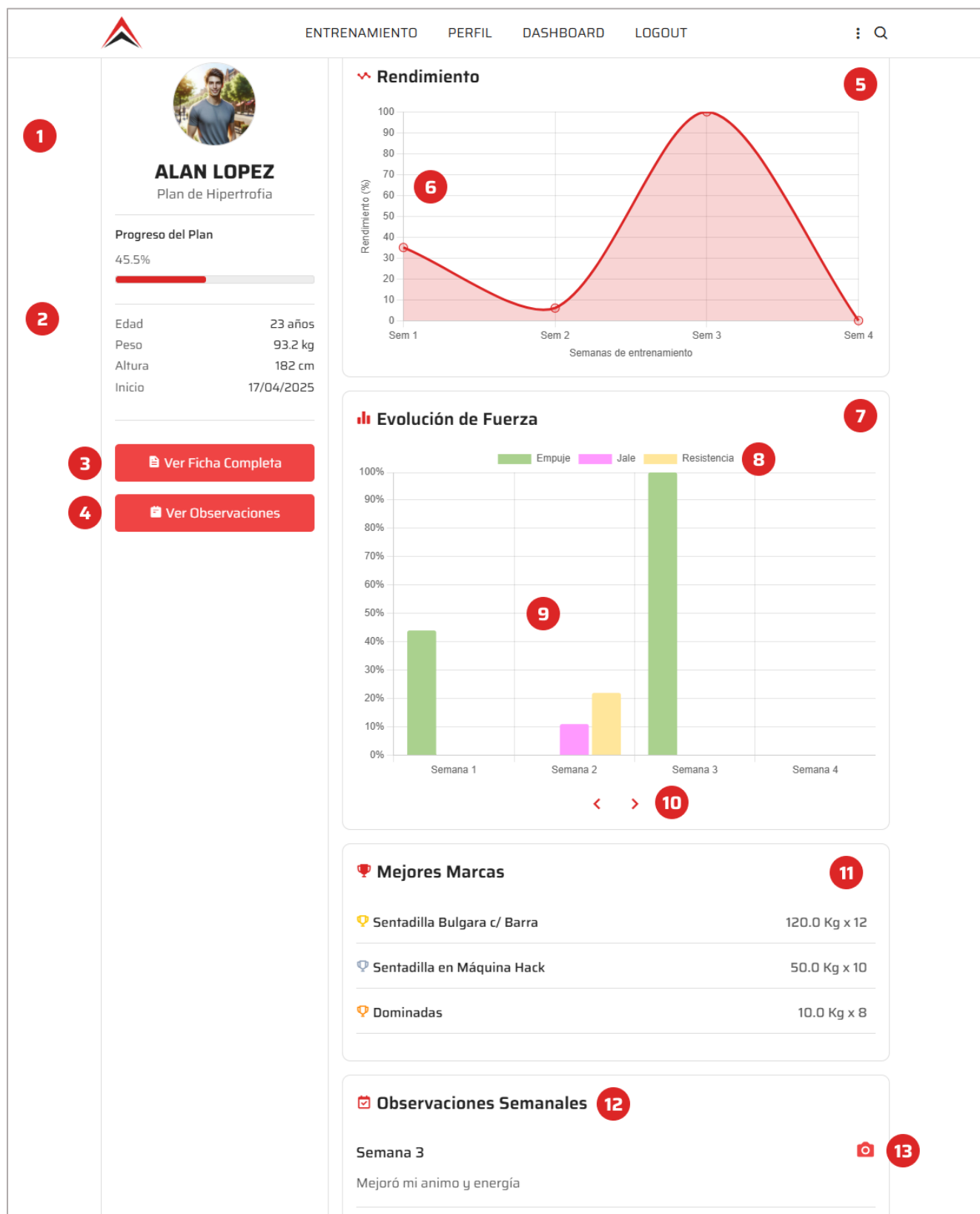


- **Desempeño Real (azul):** representa el nivel promedio alcanzado por los alumnos según sus registros en ejercicios realizados.
  - **Balance Ideal (verde):** representa el nivel teórico óptimo de distribución (35% para Empuje y Jale, 30% para Resistencia).
3. **Gráfico radar:** visualiza el equilibrio o desequilibrio entre los distintos tipos de fuerza entrenados. Cuanto más se aleja la línea azul de la verde, mayor es el desequilibrio entre los tipos de fuerza. Ejemplo: si “Empuje” tiene un valor muy alto y “Jale” muy bajo, se detecta una descompensación que puede derivar en lesiones o bajo rendimiento.
4. **Tabla de distribución:** muestra los siguientes datos por cada tipo de fuerza:
- **% Distribución:** proporción de entrenamientos registrados sobre ese tipo.
  - **Peso promedio (kg):** peso medio levantado en ejercicios de esa categoría.
  - **Reps promedio:** cantidad promedio de repeticiones realizadas.
  - **Alumnos:** cantidad de alumnos que registraron actividad sobre ese tipo.
  - **Desequilibrio:** indica cuánto se aleja ese tipo del valor ideal esperado. Si el porcentaje es muy alto, el sistema lo destaca como una alerta.
5. **Gráfico de líneas por alumno:** muestra cómo varía el total de peso levantado por cada alumno mes a mes.
- El eje X representa los meses.
  - El eje Y representa el total de peso (en kilogramos) acumulado a lo largo del mes.
6. **Leyenda por color:** cada alumno aparece representado con una línea de color distinto y su nombre correspondiente en la parte superior del gráfico.
7. **Curvas de progresión:** el comportamiento de cada línea permite observar mejoras o caídas en el rendimiento.
- Una curva ascendente indica que el alumno está progresando en volumen de trabajo.
  - Una curva descendente puede reflejar baja adherencia, fatiga, lesión o desmotivación.

Estas herramientas gráficas brindan al entrenador un panorama visual y cuantitativo del estado de sus alumnos, facilitando el ajuste de rutinas y la toma de decisiones basadas en datos reales.

## Dashboard de Entrenador – Sección III

Esta sección brinda al entrenador una vista detallada del progreso individual de cada alumno vinculado. Desde aquí se puede analizar el rendimiento, fuerza, registros semanales y marcas personales del alumno en tiempo real.



1. **Panel de información del alumno:** muestra la foto, nombre completo y nombre del plan de entrenamiento asignado.
2. **Resumen general del progreso:** barra con porcentaje de avance sobre el plan completo, seguido de datos físicos básicos como edad, peso, altura y fecha de inicio del plan.
3. **Botón “Ver Ficha Completa”:** abre una ventana modal con todos los datos del cuestionario inicial del alumno (salud, objetivos, experiencia, etc.). También se puede descargar en PDF.
4. **Botón “Ver Observaciones”:** abre una sección con todos los registros escritos por el alumno durante sus entrenamientos. Permite filtrar por fecha y tipo de movimiento, y exportar los resultados en formato PDF. Cada observación incluye el ejercicio, la semana, el día y el comentario correspondiente.
5. **Gráfico de Rendimiento:** gráfico lineal que muestra la evolución semanal del volumen de entrenamiento realizado, normalizado como porcentaje de cumplimiento.
6. **Curva de rendimiento (%):** indica qué tan cerca estuvo el alumno de completar el volumen planeado cada semana. Un valor alto sugiere buen cumplimiento, mientras que uno bajo refleja semanas incompletas o ausencias.
7. **Gráfico de Evolución de Fuerza:** gráfico de barras apiladas por semana, mostrando el porcentaje de progreso en tres dimensiones: *Empuje* (verde), *Jale* (rosa) y *Resistencia* (amarillo).
8. **Leyenda de tipos de fuerza:** cada tipo se diferencia por color. El valor representa cuánto ha progresado el alumno en ese tipo de fuerza respecto a su propio historial.
9. **Barras semanales:** permiten al entrenador observar desequilibrios. Por ejemplo, si el progreso en jale es muy bajo comparado al empuje, puede ser necesario ajustar la rutina.
10. **Controles de navegación:** permiten avanzar o retroceder entre bloques de semanas si la rutina es larga (más de 4 semanas).
11. **Mejores marcas:** lista de los 3 ejercicios donde el alumno alcanzó sus mayores logros. Se muestran con íconos por posición y el detalle en formato: peso x repeticiones.
12. **Observaciones semanales:** notas personales ingresadas por el alumno al finalizar cada semana de entrenamiento. Sirven para evaluar el estado físico, emocional o dificultades.
13. **Icono de cámara:** si el alumno cargó una foto de progreso para esa semana, se muestra un botón con una cámara que permite visualizarla en un modal.



## Pop-Up Ficha de Alumno

Esta ventana emergente permite visualizar todos los datos completados por el alumno durante su registro inicial. Su estructura está organizada por secciones temáticas y facilita el acceso rápido a información clave para el entrenador, sin necesidad de abandonar la vista principal del sistema. Toda la información mostrada puede ser exportada en formato PDF.

1. **Botón X para cerrar el pop-up:** ubicado en la esquina superior derecha, permite cerrar la ventana de manera inmediata.
2. **Título de ficha con nombre del alumno:** encabezado visible que indica que se trata de la ficha del alumno, incluyendo su nombre completo.
3. **Datos personales:** muestra la edad del alumno, su nivel de experiencia en entrenamiento físico (principiante, intermedio, avanzado) y su objetivo principal (por ejemplo, ganancia muscular o mejorar resistencia).
4. **Datos físicos:** incluye el peso (en kilogramos) y la altura (en centímetros) declarados por el alumno al registrarse.
5. **Datos de entrenamiento:** refleja el nivel de actividad actual del alumno (sedentario, ligero, moderado, etc.), la frecuencia de entrenamiento preferida y la duración promedio esperada de cada sesión.
6. **Datos sobre estado de salud:** contiene la percepción del alumno sobre su estado general, si tiene o ha tenido lesiones, la condición cardiovascular autodeclarada y el nivel de estrés actual.
7. **Notas adicionales:** sección opcional donde el alumno puede dejar comentarios extra que considere relevantes para la planificación de su entrenamiento.
8. **Botón para descargar la ficha en PDF:** permite generar y guardar una versión completa y descargable de la ficha actual, útil para seguimiento externo o documentación.

## Reporte de Observaciones del Alumno

Esta sección permite al entrenador acceder a un historial completo de las observaciones escritas por el alumno durante sus entrenamientos. Se presenta una tabla estructurada y herramientas de filtrado que permiten acotar los resultados por tipo de movimiento o por rango de fechas. Es especialmente útil para detectar patrones, dificultades técnicas o aspectos subjetivos del progreso físico y mental del alumno. Toda la información puede ser exportada en un archivo PDF.

1. **Título de sección:** muestra el encabezado con el nombre completo del alumno, indicando que se están visualizando sus observaciones registradas.
2. **Filtro por tipo de movimiento:** permite seleccionar entre Empuje, Jale o Resistencia, filtrando las observaciones en función del tipo de ejercicio realizado.
3. **Filtro por fecha de inicio:** campo de fecha que define el punto inicial del rango de observaciones a mostrar.
4. **Filtro por fecha de fin:** campo de fecha que, combinado con el anterior, permite obtener las observaciones dentro de un período específico.
5. **Tabla de observaciones:** listado detallado que incluye la fecha del registro, semana y día del plan, el nombre del ejercicio, el tipo de movimiento trabajado y la observación escrita por el alumno.
6. **Botón "Exportar PDF":** genera un documento en formato PDF con todas las observaciones visibles según los filtros aplicados, ideal para análisis externos o respaldos.

## Glosario De Términos

Este glosario incluye términos técnicos, funcionalidades específicas y componentes del sistema extraídos del manual de usuario.

### A

- **Autenticación:** Proceso de validación de credenciales (correo y contraseña) para acceder al sistema.

### B

- **Backend:** Lógica del sistema que gestiona datos, usuarios, entrenamientos y estadísticas.
- **Base de datos:** Almacenamiento estructurado de información de usuarios, rutinas, progresos y configuraciones.
- **Botón flotante:** Elemento de interfaz que permanece visible (ej.: botón de idioma o notificaciones).

### C

- **Checkbox de eliminación:** Casilla para marcar ejercicios que se desean eliminar de una rutina (solo si no tienen registros de progreso).
- **Componente dropdown:** Menú desplegable que organiza opciones (ej.: días de entrenamiento o filtros).
- **Conexión estable a internet:** Requisito técnico mínimo para el funcionamiento óptimo (10 Mbps recomendado).

### D

- **Dashboard de métricas:** Panel visual con gráficos (radar, líneas, barras) para análisis de rendimiento.
- **Dispositivos compatibles:** Smartphones (2 GB RAM mínimo), PCs (CPU i5, 8 GB RAM), y navegadores actualizados (Chrome, Firefox, Edge).
- **Dropdown de días:** Menú desplegable que muestra ejercicios asignados por día en una rutina semanal.

### E

- **Eje X/Eje Y:** Componentes de gráficos (ej.: semanas en X, porcentaje de cumplimiento en Y).
- **Ejercicio dinámico:** Bloque de campos (series, repeticiones, peso) generado automáticamente al crear una rutina.
- **Exportar PDF:** Función para descargar informes de observaciones o fichas de alumnos en formato PDF.

**F**

- **Filtro por tipo de movimiento:** Clasificación de ejercicios en *Empuje*, *Jale* o *Resistencia* para análisis.
- **Formulario académico:** Obligatorio para entrenadores, incluye carga de certificaciones y experiencia.
- **Frontend:** Interfaz de usuario (UI) con secciones como perfil, entrenamientos y dashboard.

**G**

- **Gráfico de líneas:** Muestra evolución mensual del peso levantado por alumnos.
- **Gráfico de barras apiladas:** Representa progreso semanal por tipo de fuerza (colores diferenciados).
- **Gestión de suscripciones:** Proceso de pago recurrente para entrenadores (vía PayPal).

**H**

- **Hipervínculo de perfil:** Enlace en tarjetas o tablas que redirige al perfil público de un usuario.

**I**

- **Índice de desequilibrio:** Métrica que compara el rendimiento real con el ideal en tipos de fuerza.
- **Interfaz responsive:** Diseño adaptable a resoluciones desde 468px de ancho (móviles y desktop).

**L**

- **Leyenda de gráficos:** Explicación de colores y variables en visualizaciones (ej.: azul = desempeño real).

**M**

- **Módulo de notificaciones:** Bandeja de alertas (solicitudes, progresos) con filtros por antigüedad.
- **Métricas de adherencia:** Porcentaje calculado en base a registros de progreso y continuidad del alumno.

**N**

- **Navegación horizontal:** Estructura de menú principal con accesos rápidos (ej.: Entrenamiento, Perfil).

**P**

- **Panel de notificaciones internas:** Sección con tarjetas dinámicas para aceptar/rechazar solicitudes.
- **Pasarela de pago:** Redirección a PayPal para confirmar suscripciones.
- **Pop-up de ejercicio:** Ventana emergente con imagen ilustrativa de un ejercicio específico.

**R**

- **Registro de desempeño:** Campos editables donde el alumno ingresa series/repeticiones realizadas.
- **Responsive design:** Adaptación de la interfaz a dispositivos móviles, tablets y desktop.

**S**

- **Selector de ejercicios:** Búsqueda alfabética por grupo muscular o nombre para asignar ejercicios.
- **Sistema de roles:** Asignación de permisos diferenciados (Alumno vs. Entrenador).
- **Solicitud de vinculación:** Proceso para que alumnos y entrenadores se conecten en el sistema.

**T**

- **Tabla de observaciones:** Listado filtrable por fecha/tipo de movimiento, con opción de exportar.
- **Tarjeta de progreso:** Componente UI que muestra porcentajes de avance con barras dinámicas.
- **Tiempo de descanso:** Parámetro editable (en segundos) entre series de un ejercicio.

**U**

- **UI/UX:** Diseño de interfaz (ej.: botones intuitivos, gráficos interactivos) y experiencia de usuario.

**V**

- **Validación de campos:** Comprobación de datos ingresados (ej.: correo válido, contraseña segura).
- **Vista de tarjetas:** Visualización de entrenamientos activos/completados con controles de gestión.

**W**

- **Web app:** Plataforma accesible desde navegadores, sin instalación requerida.

# ENGLISH

## Introduction

### What is Training+?

Training+ is a professional web platform developed to improve communication and follow-up between coaches and students. The system allows coaches to design, manage and adjust personalized training plans, while trainees can visualize their routines and record progress. The application is designed to enhance adherence to training and prevent premature abandonment.

### General objective of the system.

To provide an efficient digital tool that centralizes the management of routines, the monitoring of physical performance and personalized interaction between coaches and students, ensuring a structured, safe and motivating environment for both profiles.

### Target audience.

- Personal trainers who require a centralized system to organize their students, upload plans, and visualize metrics.
- Students/users who need an accessible platform to track their workouts, record their progress, and stay connected with their coach.

### What can and cannot be done.

#### The system includes:

- Registration of users with role assignment (User/Student or Coach).
- Editable personal profile with detailed information.
- Student-coach link by request.
- Initial health questionnaire (students).
- Creation, editing and monitoring of workouts organized by weeks and days (coaches).
- Record of the student's weekly progress.
- Visualization of performance statistics (students and coaches).
- Management of monthly subscriptions for coaches.
- Internal notification panel.

#### The system does not include:

- Nutrition or food planning functionalities.
- Modification of routines by the student.
- Push notifications for mobile devices.
- Integration with external platforms, except PayPal for payments.

## System Structure

Section	Coach	Student
Manage Profile	✓	✓
Manage Training	✓	✗
Track Progress	✗	✓
View Progress	✓	✓
Search Users	✓	✓
Link Users	✓	✗

## Technical Requirements

For optimal use, it is recommended:

- Browser: Latest version of Google Chrome, Firefox, or Edge.
- Minimum resolution: 468px wide (responsive).

Supported Devices:

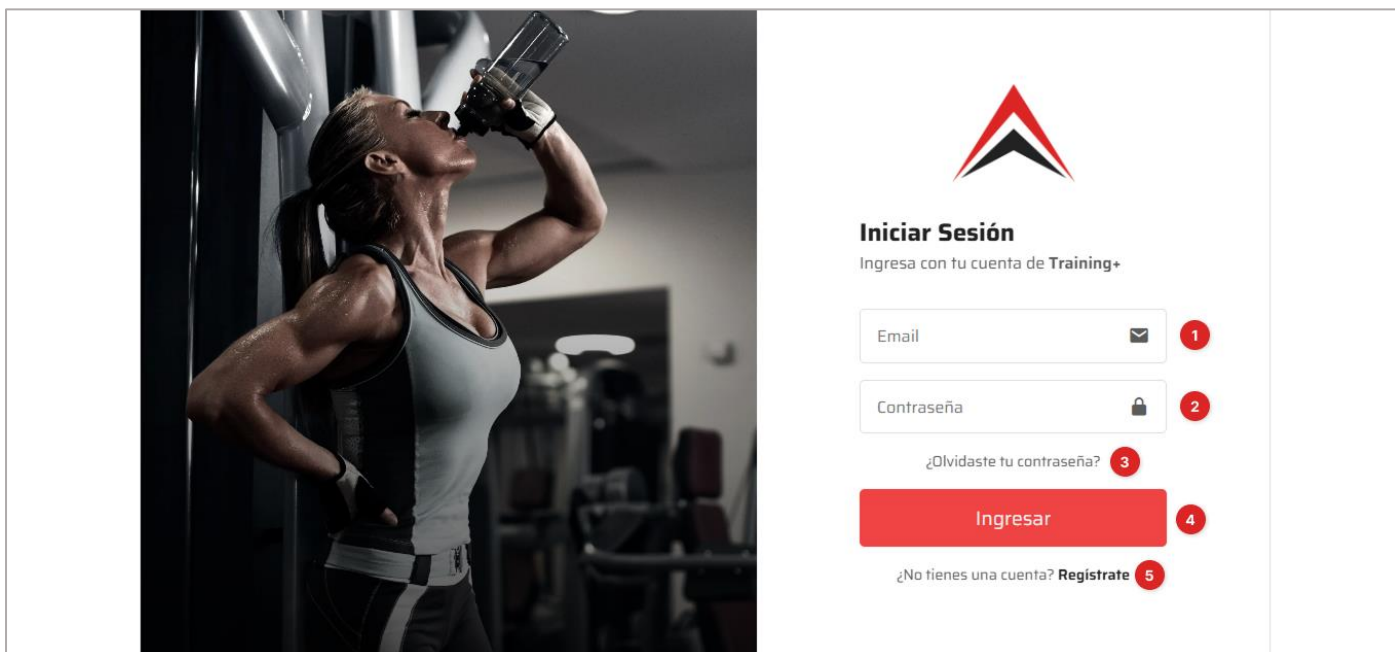
- PC/notebook with minimum i3 CPU, 4 GB RAM, and 10 Mbps connection.
- Smartphones with minimum 2 GB of RAM, modern processor, and updated Android/iOS.
- Connectivity: Requires stable internet connection to work properly.



## Guide by Functionalities

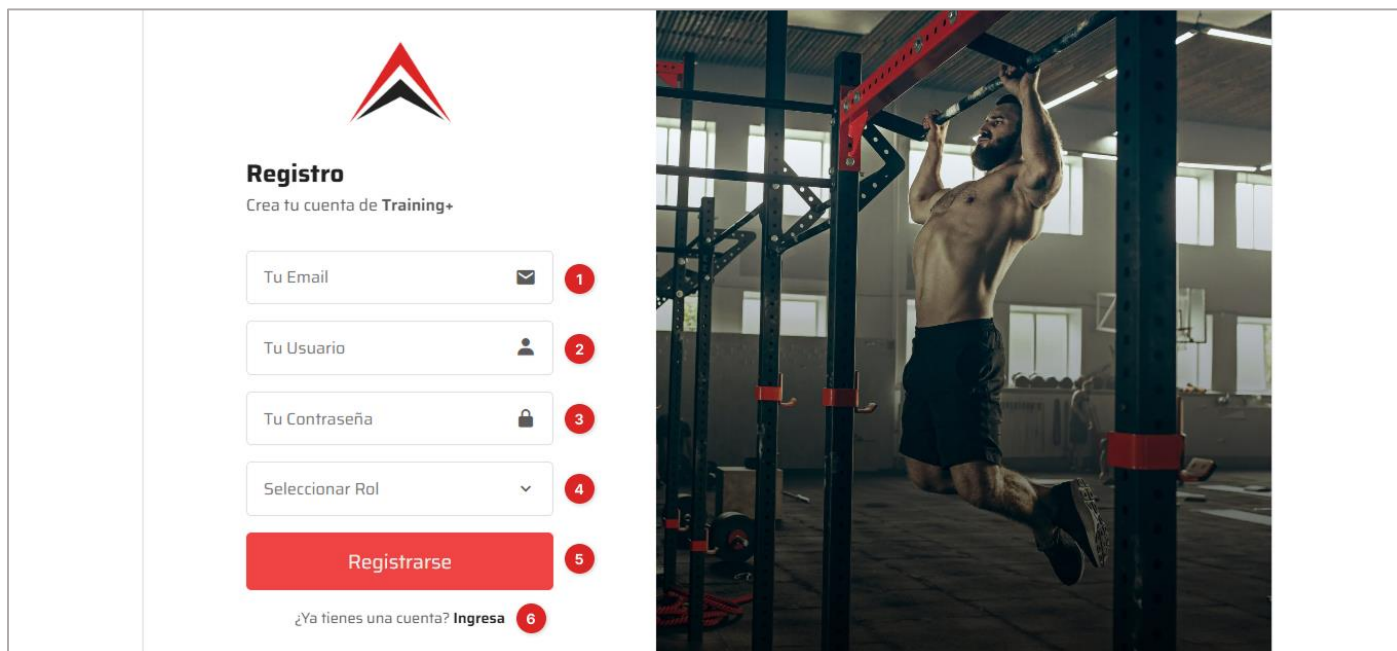
### Registration and Login

**Login:** This functionality allows any previously registered user (whether student or coach) to access the platform by validating their credentials. Users authenticate using their registered email and password.



6. **Email field:** Allows you to enter the registered email address.
7. **Password field:** allows you to enter the personal access key.
8. **"Forgot your password?" button:** redirects to the pop-up window to reset the key.
9. **"Login" button:** Validate the credentials entered and log in.
10. **"Register" button:** redirects to the account creation form, if you are not registered.

**Registration:** This function allows you to create a new account within the system, specifying the role that the user (student or coach) will have. By completing the form and validating the data, the information is stored in the database and access to the system is enabled.

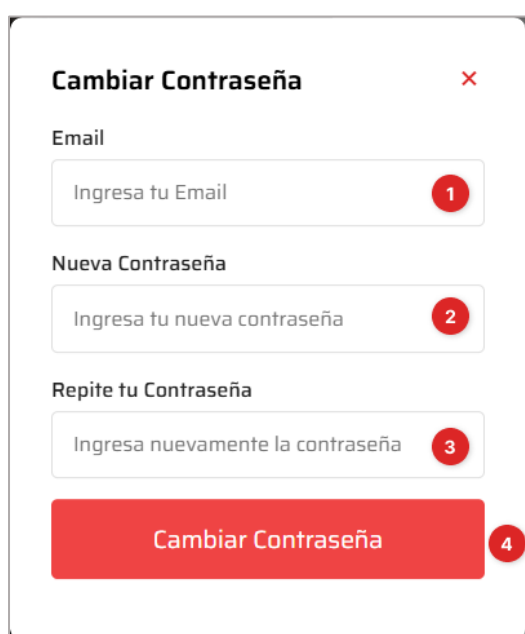


The image shows a registration form on the left and a gym image on the right. The form is titled 'Registro' and 'Crea tu cuenta de Training+'. It contains the following fields and elements:

- Tu Email:** A text input field with an email icon, labeled with a red circle 1.
- Tu Usuario:** A text input field with a user icon, labeled with a red circle 2.
- Tu Contraseña:** A text input field with a lock icon, labeled with a red circle 3.
- Seleccionar Rol:** A dropdown menu, labeled with a red circle 4.
- Registrarse:** A red button, labeled with a red circle 5.
- ¿Ya tienes una cuenta? Ingresar:** A link, labeled with a red circle 6.

The gym image on the right shows a man performing a pull-up on a bar.

7. **Email field:** email address with which the user will register.
8. **Username field:** Identifying alias within the system.
9. **Password field:** private access key.
10. **Role Selector: Option** to define whether the user registers as a *student* or *coach*.
11. **"Register" button:** validates the information entered and creates the account.
12. **"Login" button:** redirects to the login form.



The image shows a 'Forgot your password?' form. It is titled 'Cambiar Contraseña' and has a red 'X' icon in the top right corner. It contains the following fields and elements:

- Email:** A text input field with the placeholder 'Ingresa tu Email', labeled with a red circle 1.
- Nueva Contraseña:** A text input field with the placeholder 'Ingresa tu nueva contraseña', labeled with a red circle 2.
- Repite tu Contraseña:** A text input field with the placeholder 'Ingresa nuevamente la contraseña', labeled with a red circle 3.
- Cambiar Contraseña:** A red button, labeled with a red circle 4.

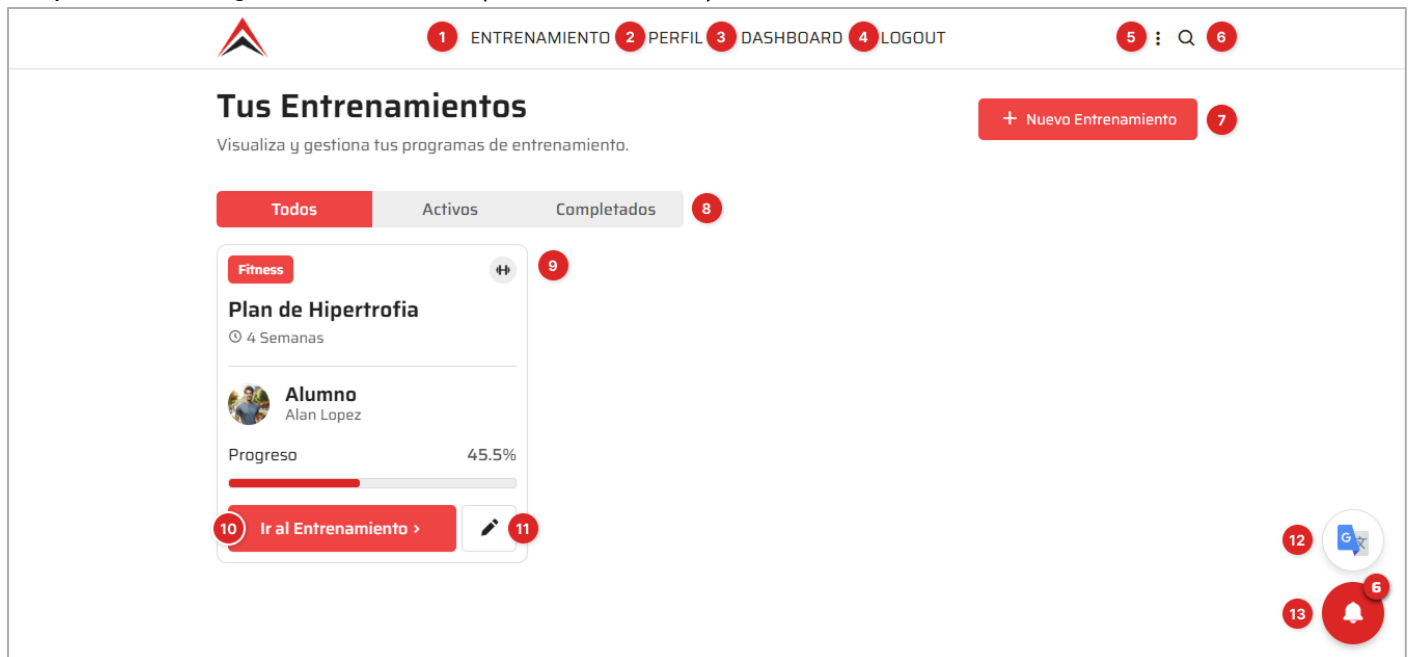
**Forgot your password?:** This module, accessible via a pop-up, allows you to reset the password of an existing account.

5. **Email field:** address associated with the account whose access you want to recover.
6. **New password field:** key that will replace the previous one.
7. **Password confirmation field:** second entry of the new key for validation.
8. **Confirmation button:** verify that the data is correct and apply the password change

## General Section

### Main Section

The main section of the system corresponds to the initial workspace that is displayed after login. Its design responds to a top navigation bar structure, combined with a central view that shows the workouts assigned or created by the logged-in user. This area also includes search, filtering and content management tools, adapted according to the user's role (student or coach).



14. **Path to the "Training" section:** access to the main module where the training plans are managed or viewed.
15. **Path to the user's profile:** Redirects to the section where personal information can be viewed or edited.
16. **Path to the Dashboard (trainers):** Displays metrics and statistics.  
*Note: in users with a student role, this option is replaced by access to the "Progress" section.*
17. **"Logout" button:** ends the active session and redirects to the login.
18. **Path to the options section:** access to general information, support, and system terms.
19. **User search button:** allows you to enter and locate students or coaches registered in the system.
20. **"Create Training" button:** Enables the form to create a new training plan (only visible to coaches).
21. **Filter buttons:** allow you to view workouts by status: All, Active, and Completed
22. **Training Card View:** Each card displays: associated discipline, workout name, duration in weeks, linked user, percentage of progress, and management controls (view, edit).
23. **"View Workout" button:** detailed access to the selected plan, including weeks, days, exercises, and progress.
24. **"Edit Training" button:** Enables modification of an existing plan (trainer only).
25. **Floating language button:** allows you to switch between Spanish and English, modifying the interface dynamically.
26. **Floating notification button:** Displays the notification center, with a numeric counter indicating the number of pending alerts.

## Options Section

This section groups together access to institutional information of the system, legal documents, technical support and help resources. It is available to all users, regardless of the role assigned.

### "About the App" tab



6. **"About the App" tab:** Shows an overview of the *Training+* system, including its goals, core functionalities, and target audience.
7. **"Terms and Conditions" tab:** Access to the legal conditions of use of the system. It details the rights, obligations and restrictions for both student users and coaches.
8. **"Privacy Policies" tab:** Presents the processing of personal data according to current regulations, explaining how data is collected, stored and used within the system.
9. **"Support" tab:** Includes a **Frequently Asked Questions (FAQ)** section and a contact form to make technical inquiries, report bugs, or request functional assistance.
10. **User Manual Download Button:** Allows you to download in PDF format the updated version of this manual, offering a complete guide for the use of the system in both Spanish and English.

## "Support" tab

This section allows users to access self-help resources and contact the support team if they require assistance. It is composed of a set of frequently asked questions and a direct contact form.

ENTRENAMIENTO PERFIL DASHBOARD LOGOUT

Sobre la Aplicación Términos y Condiciones Políticas de Privacidad **Soporte**

### Preguntas Frecuentes (FAQ)

**Primeros Pasos**

- ¿Cómo me registro en la aplicación?
- ¿Cuál es la diferencia entre un alumno y un entrenador?
- No puedo iniciar sesión, ¿qué hago?

**Perfil y Configuración**

- ¿Cómo actualizo mi foto de perfil?
- ¿Puedo cambiar mis datos personales después del registro?

**Entrenamientos y Rutinas**

- ¿Cómo creo un entrenamiento como entrenador?
- ¿Puedo editar un entrenamiento que ya creé?
- ¿Cómo registro mi progreso en las rutinas?

**Soporte**

¿No encontraste la respuesta que buscabas? Puedes contactarnos directamente a través del siguiente formulario de contacto donde podrás enviar tu consulta específica y nuestro equipo te responderá lo antes posible.

Nombre y Apellido \*  
Jean Adam James

Email \*  
trainer@email

Mensaje \*  
Escribe tu mensaje

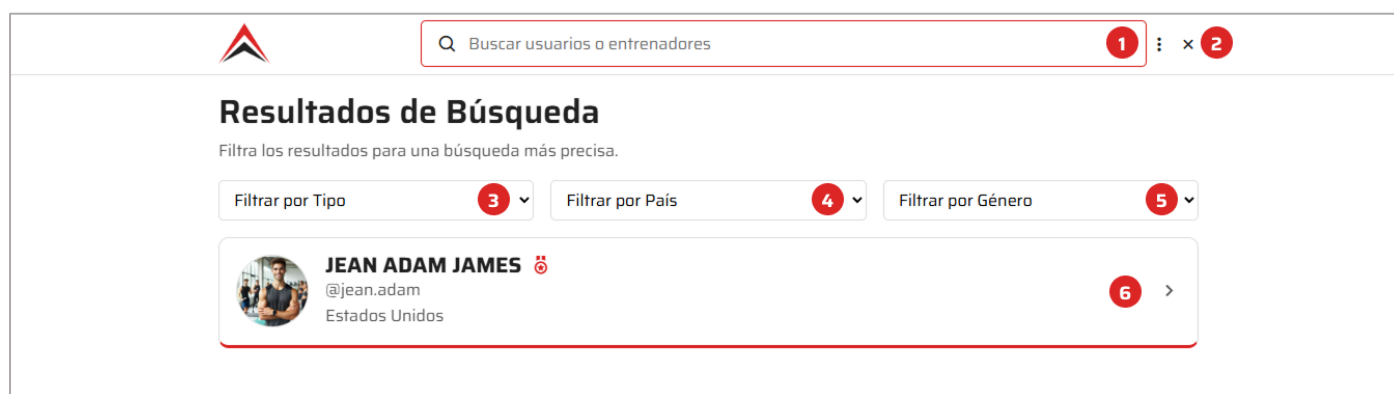
Enviar Mensaje

- Frequently Asked Questions (FAQ) drop-down menu:** allows you to expand or collapse answers to frequently asked questions about using the system.

8. **Support form:** section where users can compose and submit a technical or functional query directly to the support team.
9. **"First and Last Name" field:** auto-populated field with the full name of the user corresponding to the current session.
10. **"Email" field:** auto-complete field with the email of the user in session; it is displayed in read mode and cannot be edited.
11. **"Message" field:** free text area where the user can write their query, problem or suggestion in detail.
12. **"Submit" button:** Sends the support request to the system; performs a pre-validation of the data before completing the submission.

## Search Section

This functionality allows you to locate registered users (students or coaches) through a search bar and specific filters. It is accessible from the system navigation bar.



7. **Search bar:** text field where the username to be searched is entered. Supports partial or full searches.
8. **"Exit Search" button (X icon):** Hide the search bar and resets the normal navigation view.
9. **Filter by user type:** allows you to refine the search by selecting the user's role (trainer or user).
10. **Filter by country:** refine the results based on the nationality of the registered user.
11. **Gender filter:** Allows users to be filtered by gender (male or female).
12. **Results Area: Displays** a dynamic list of users found based on the parameters entered. It includes basic information such as name, profile picture, and nationality. When selecting a user from the list, the system automatically redirects to a dedicated section where their complete profile is displayed, with additional data and interaction options according to the current user's role.

## User Profile

This section allows you to view the public information of a registered user. It is available to both coaches and students, and is accessed through search.

**JEAN ADAM JAMES** 1  
@jean.adam 2  
Entrenador 3

**Biografía** 4  
"Entrenador personal con más de 10 años de experiencia. Mi misión es ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos físicos y mejorar su calidad de vida a través de entrenamiento"

**País**  
Estados Unidos

**Email**  
trainer@email

**Género**  
Masculino

**Fecha de Nacimiento**  
12/06/1998

**Especialización**  
Online Fitness Coaching

**Experiencia**  
+10 Años

**Titulación/Certificación**  
Personal Trainer Coach - Santa Barbara City College

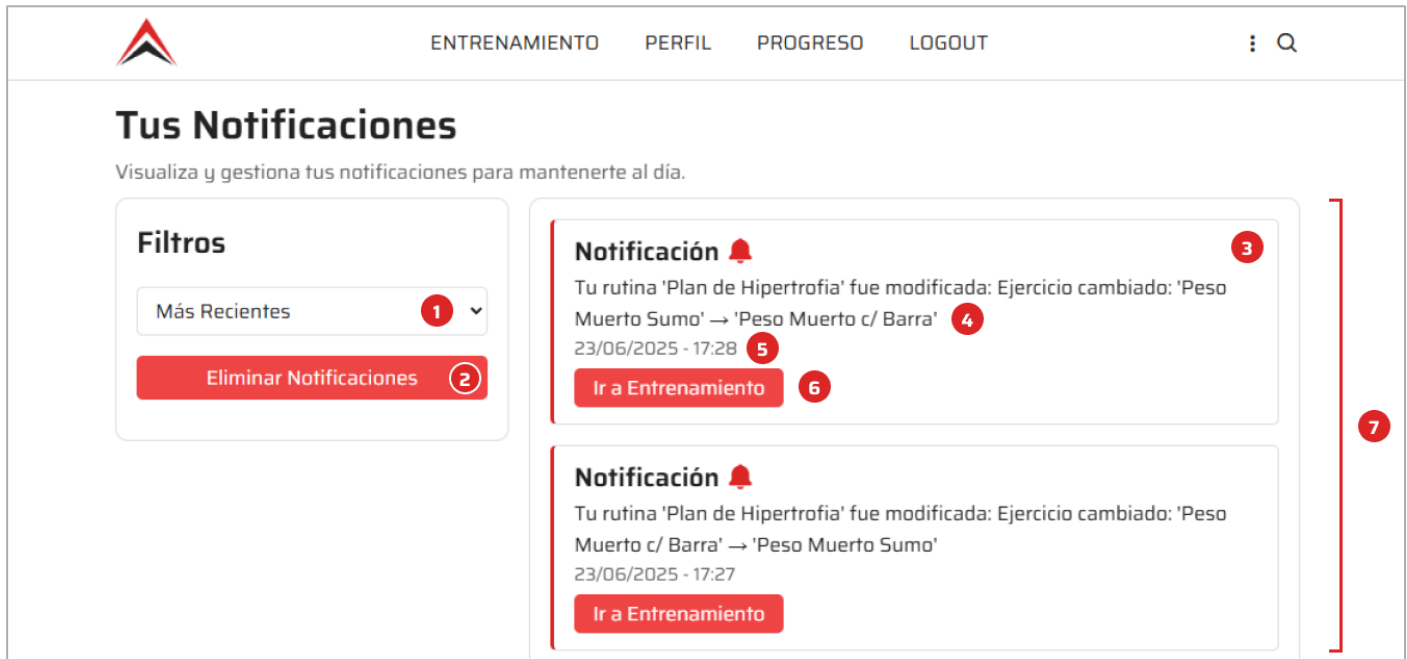
Instagram Facebook WhatsApp 7

Ver Certificación 8

9. **First and Last Name:** Displays the user's full name as it was entered during registration or profile editing.
10. **Username (tag):** unique alias of the user within the platform, used for quick identification and search.
11. **Role Tag:** Indicates the type of account of the user viewed, whether student or coach.
12. **Biography:** field intended for a brief personal or professional description of the user, visible for all roles.
13. **Basic information:** includes the user's country of origin, email address, gender, and date of birth.
14. **Academic information (coaches only):** Dedicated sections for accounts with a coaching role, detailing their specialization, years of experience, and declared professional degrees or certifications.
15. **Social media links:** A set of icons or buttons that redirect to the user's external profiles, if they have been set up (e.g., Instagram, Facebook, or WhatsApp).
16. **"View certification" button (coaches):** enables the display of the document validated by the system that supports the coach's academic training. This button is only displayed if the displayed user has the corresponding role.

## Notifications

The system has an internal notifications module that allows users to view alerts, requests, and relevant events associated with their account. This section is designed to make it easier to keep track of important actions, such as connections, updates, or assignments.



8. **Filter Selector:** A drop-down component that allows notifications to be sorted by age, making it easier to find recent or old events.
9. **"Delete Notifications" button:** permanently deletes all visible notifications, leaving the tray empty. Requires confirmation to prevent accidental actions.
10. **Dynamic notification cards:** Each notification is represented as an individual card that is dynamically generated, adapting to the type and content of the message received.
11. **Description of the notification:** Text detailing the nature of the event, including the purpose and any necessary contextual data.
12. **Date and time of receipt:** it accurately shows the exact moment in which the notification was issued, in the format of day, month, year and time.
13. **Action Context Button:** If the notification is linked to a workout, a button is displayed that redirects directly to the workout. In the case of a link request by a coach, the system replaces this button with two options: "Accept" and "Reject", allowing the user to respond to the request directly from the card.
14. **Full list of notifications:** All the user's notifications are displayed in reverse chronological order within the section, grouped by type or date according to the filter applied.



## User/Student Section

### Initial Questionnaire/Student Form

The system requires all users with a user/student role to complete an initial questionnaire at the time of registration. This questionnaire serves as a physical card and allows you to collect personal information, fitness and training preferences. The recorded information is used by coaches to design personalized plans.

### Completar Ficha

Solo los entrenadores que se conecten contigo podrán ver tu ficha.

Edad \*

23

1

Nivel de experiencia \*

Avanzado

2

¿Cuál es tu objetivo principal? \*

Ganancia masa muscular

3

Datos Físicos

Altura (cm) \*

182

4

Peso (kg) \*

93.2

5

Entrenamiento

Nivel de actividad \*

Moderada

6

Frecuencia de entreno por semana \*

3 a 4 días

7

Duración estimada por sesión \*

45 minutos a 1 hora

8

Estado de Salud

Estado general \*

Saludable

9

Lesiones \*

Ninguna

10

Condición cardiovascular \*

Baja - Esfuerzo leve causa fatiga

11

Nivel de estrés \*

Bajo - Estrés ocasional

12

Comentarios Adicionales

Escribe aquí información complementaria sobre tu estado físico

13

14

✓ Actualizar

15. **"Age" field:** Allows you to enter the current age of the student.
16. **Experience Level Selector:** Defines how familiar the user is with physical training (*beginner*, *intermediate*, or *advanced*).
17. **"Main objective" field:** allows you to specify the main goal of the student (for example: *muscle gain*, *definition*, *improve endurance*).
18. **"Height" field:** the user's height is recorded in centimeters.
19. **"Weight" field:** allows you to enter the current body weight in kilograms.
20. **Activity Level Selector:** Classifies the user's lifestyle into five levels: *sedentary*, *light*, *moderate*, *high*, or *very high*.
21. **Training frequency selector:** indicates the number of days per week that the user wants to train (*1 to 2 days*, *3 to 4 days*, *5 to 6 days* or *every day*).
22. **Session duration selector:** allows you to select the preferred duration of each session (*15 to 30 min*, *30 to 45 min*, *45 min to 1 hour*, *more than 1 hour*, *more than 2 hours*).
23. **"General Health Status" field:** A brief description of the user's general physical condition.

24. **"Injuries" field:** space to detail any injuries or physical conditions that should be considered in the planning.
25. **Cardiovascular condition selector:** assesses the state of the cardiovascular system (*very low, low, moderate, good, excellent*).
26. **Stress level selector:** subjective perception of the user's current stress (*very low, low, moderate, high, very high*).
27. **"Additional comments" field:** optional space to provide additional information that the user considers relevant.
28. **"Finish and save" button:** by pressing this button, the system validates the entered data and stores the form in the database.

## Edit User Profile

This section allows users with a user/student role to modify and update their personal information, as well as access their health card. It includes basic data fields, social media settings, and visual profile customization.

The screenshot displays the 'Editar Perfil' (Edit Profile) interface. On the left, a user profile preview shows a circular profile picture (1), the name 'ALAN LOPEZ' (2), the user tag '@alan\_lopez7' (2), a 'Usuario' role tag (3), social media icons (4), and a 'Eliminar mi Cuenta' button (5). The main form area on the right is titled 'Editar Perfil' (6) and includes a 'Ver Ficha' button (6). It contains the following fields and controls:

- Apellido (Last Name): Lopez (7)
- Nombre (Name): Alan (8)
- Nombre de Usuario (Username): alan\_lopez7 (9)
- Email: alan\_lopez@outlook.com (10)
- Fecha de Nacimiento (Birth Date): 14/09/2001 (11)
- Edad (Age): 23 (12)
- País (Country): Argentina (13)
- Género (Gender): Masculino (14)
- Biografía (Biography): Estudiante y amante del deporte (15)
- Foto de Perfil (Profile Picture): Subir Imagen button (16)

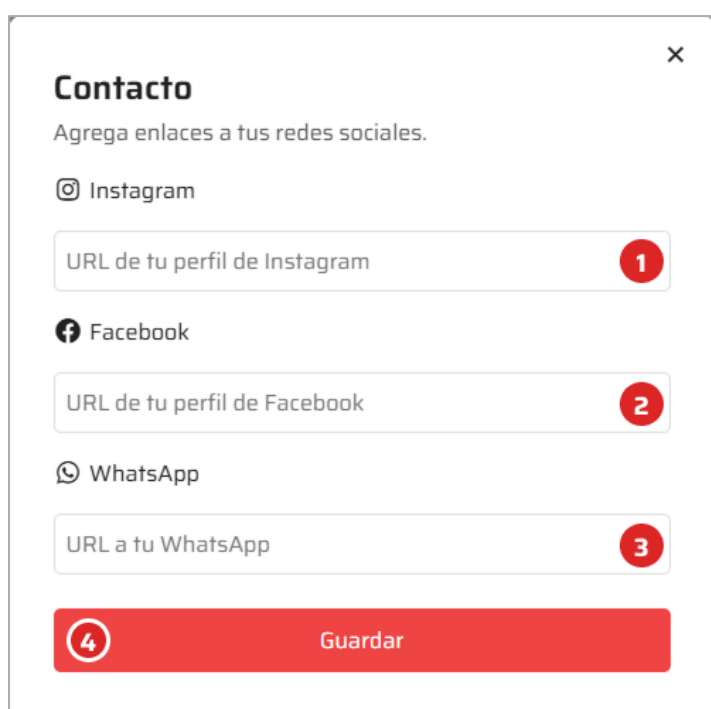
A 'Guardar' (Save) button (17) is located at the bottom of the form.

18. **Profile photo:** Display of the user's current image. If one is not set, a default image is displayed.
19. **Name, surname and user tag:** textual and unique identification of the user within the system.
20. **Role Tag:** Indicates the type of account assigned to the user (Student).
21. **Social media icons:** clicking on any of them opens a pop-up where the user can add, edit, or remove links to their social profiles.
22. **"Delete Account" Button:** Allows the user to delete their account permanently. This action is irreversible and requires confirmation.
23. **"View/Edit Form" button:** direct access to the initial form (health questionnaire) with the possibility of updating the data.
24. **"Last Name" field:** Editable text field for entering or modifying the last name.
25. **"Name" field:** Allows you to edit the user's name.
26. **"Username" field (tag):** field to update the alias visible within the system.
27. **"Email" field:** Displays the email linked to the account.

- 28. **Date of birth picker:** Calendar component for selecting the exact date of birth.
- 29. **"Age" field:** numerical value corresponding to the user's current age.
- 30. **Country selector:** allows you to choose the country of residence.
- 31. **Gender selector:** options available depending on system settings (male, female, other)
- 32. **"Biography" field:** free text space for the user to describe their personal or sports profile.
- 33. **Profile photo field:** Allows you to select and upload a new image from your local device.
- 34. **"Save Changes" button:** when pressed, the system validates the entered data and updates the user's information in the database.

## Contact

This section allows the user to link their social media profiles and direct messaging channels to their account, facilitating external contact by other users.



The screenshot shows a mobile application interface for a 'Contacto' (Contact) section. At the top, there's a title 'Contacto' and a subtitle 'Agrega enlaces a tus redes sociales.' Below this, there are three input fields for social media URLs: 'Instagram', 'Facebook', and 'WhatsApp'. Each field has a corresponding icon and a red circle with a number (1, 2, and 3 respectively) indicating the field number. At the bottom, there is a red button labeled 'Guardar' (Save) with a red circle containing the number 4.

5. **"Instagram" field:** text field to enter the URL of the personal Instagram profile (e.g. *instagram.com/usuario*).

6. **"Facebook" field:** text field to enter the URL of the Facebook profile or page (e.g., *facebook.com/usuario*).

7. **"WhatsApp" field:** field intended to paste a direct contact link via WhatsApp, using the standard format of the platform (e.g.: *wa.me/549XXXXXXXXXX*).

8. **"Save" button:** Press to save the contact details in the user's profile.

## View Training by Weeks section

This section allows student users to view their weekly routines assigned by the trainer, structured by week and day. In addition, it incorporates a space for recording physical progress and personal sensations, useful for personalized monitoring by the coach.

The screenshot shows a web interface for viewing training by weeks. At the top, there is a navigation bar with links: ENTRENAMIENTO, PERFIL, PROGRESO, and LOGOUT. A search icon is also present. Below the navigation bar, a red header bar displays '« Semana 2 »' with side arrows, labeled with a red circle '1'. Below this, a list of days is shown as drop-down menus: 'Día 1 - Jale' and 'Día 2 - Resistencia', labeled with a red circle '2'. A bracket groups these days. Below the days, the 'Progreso Semanal N°2' section is labeled with a red circle '3'. It contains two main areas: 'Fotografía del Progreso' and 'Observaciones'. The 'Fotografía del Progreso' section has a text prompt 'Adjunta una fotografía de tu físico actual.' and a file selection button 'Seleccionar archivo' next to 'Sin archivos seleccionados', labeled with a red circle '4'. Below this, it says 'No se ha adjuntado ninguna fotografía.' The 'Observaciones' section has a text prompt 'Registra tus sensaciones (máx. 200 caracteres)' and a text area labeled with a red circle '5'. At the bottom right, a red button labeled 'Guardar Progreso Semanal' is labeled with a red circle '6'.

7. **Week Navigation Arrows:** A set of side arrows located next to the current week indicator, allowing the user to cycle through the different weeks of the assigned training plan. When you select a new week, the interface automatically updates the days and content associated with that period.
8. **Day dropdown:** Each week contains a list of days represented by *drop-down menus*. When clicked, the detail of the daily routine is displayed, including the assigned exercises. Each day is numbered and accompanied by an identifying title (e.g.: *Day 1 – Jale*).
9. **Weekly progress section:** space where the student records their progress at the end of each week. It includes a field to attach a photograph of the current physical state and another to record general observations (such as energy level, discomfort, or perception of performance). This information is available only to the linked coach.
10. **Image attachment field:** a component that allows you to upload an image representative of the user's physical condition for the selected week.
11. **Field of observations:** free text area where the student can leave personal comments, reflections or sensations about the completed training week.
12. **"Record Progress" button:** saves the uploaded data (image and observations) associated with the selected week. This action can be performed only once a week, although it can be edited later depending on system configuration.

## Section View Training by Days

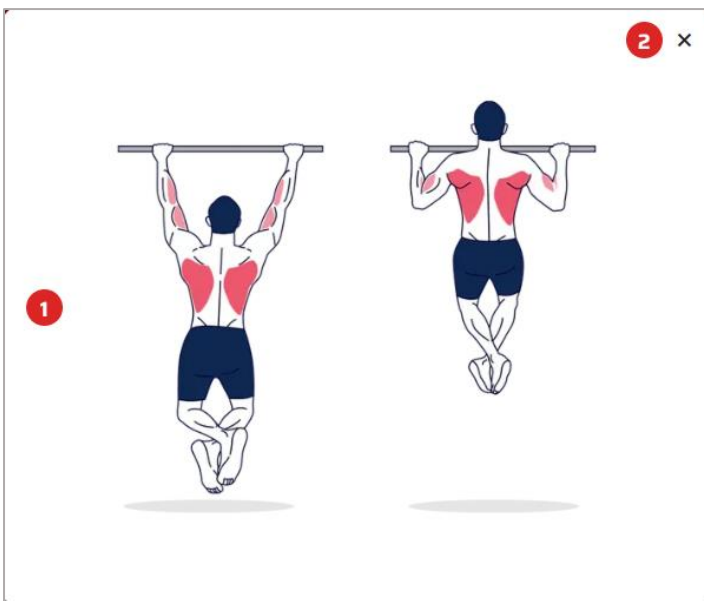
This section allows the user to visualize in detail the exercises assigned for a specific day within the weekly plan. Each exercise includes instructions, parameters to be followed and fields to record the actual performance during execution.

14. **Day Number and Routine Name:** A header that identifies the day within the current week and the name of the corresponding routine (e.g., Day 1 – Jale).
15. **Exercise Name:** Indicates the name of the exercise assigned by the trainer.
16. **Number of sets:** number of sets to be performed for that exercise.
17. **Number of repetitions:** number of suggested repetitions per set.
18. **Estimated weight:** load in kilograms recommended for the execution of the exercise.
19. **Rest time:** Suggested duration in seconds between each set.
20. **"View exercise" button:** when clicked, a pop-up opens that shows a representative image of the current exercise. This image serves as a visual reference to guide the user on its correct execution.
21. **"Series Completed" field:** Editable field where the student can record how many series they actually completed.
22. **"Repeats performed" field:** allows you to indicate how many repetitions were performed per set, in case of variation from the original plan.

- 23. **"Weight used" field:** the actual value of the weight that the student used during the exercise.
- 24. **General observations field:** free space to detail sensations, difficulties or specific comments about that exercise.
- 25. **"Save" button:** Saves the user's performance log for the current fiscal year. The system allows you to save the exercises individually and progressively.
- 26. **Complete list of exercises for the day:** all exercises assigned for the current day are presented sequentially, one below the other, with clear visual separation between each block.

## Exercise Pop-up

This component is displayed by clicking on the "View Exercise" button from the daily workout section. Its purpose is to offer a quick visual reference on the execution of the selected exercise.

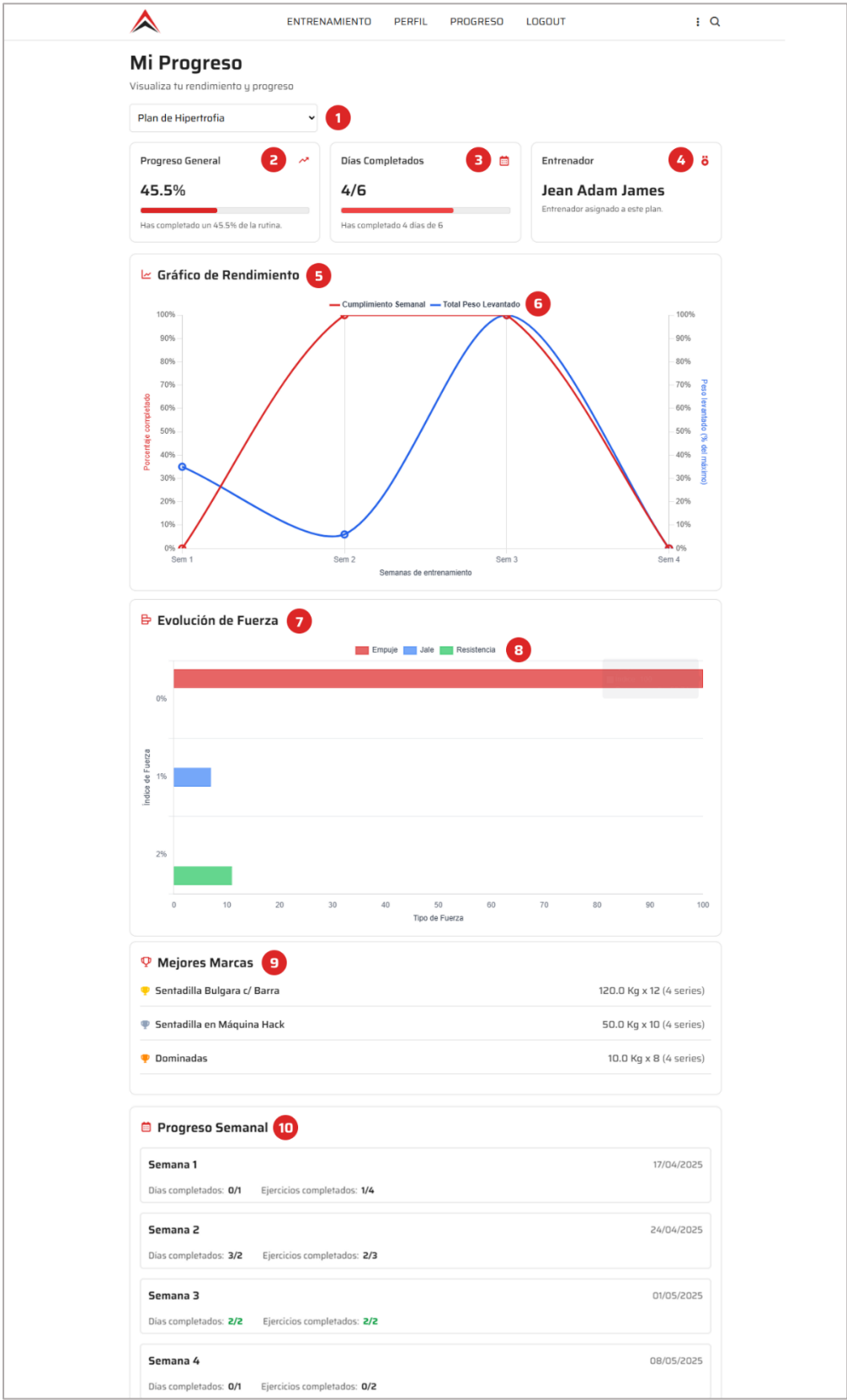


3. **Illustrative image of the exercise:** clearly shows the posture, movement and muscle groups involved in the correct execution of the exercise. It serves as a visual guide for the student.

4. **Close button ("X"):** located in the upper right corner of the pop-up, it allows you to close the window and return to the main view of the daily workout.

User Progress

This section allows students to visualize progress metrics on their assigned routines. The information is presented through cards, graphs and statistics, making it easier for the user to follow.



11. **Training Plan Selector:** A drop-down component that allows you to choose a specific routine to visualize its associated progress. When you select a routine, all on-screen analysis items are updated.
12. **Overall Progress Card:** Displays the overall percentage of progress in the selected routine using a numeric value and a linear progress bar.
13. **Days completed card:** indicates the number of days trained out of the planned total (considering all the weeks of the routine), also with numerical indicator and advance bar.
14. **Assigned Coach Card:** Presents the name of the coach who created or assigned the routine, accompanied by a hyperlink that redirects to their public profile within the system.
15. **Performance Chart:** Line chart that represents:
  - **Red curve:** percentage of weekly adherence with the plan.
  - **Blue curve:** total amount of weight lifted that week (calculated as a % of the student's all-time maximum). The X-axis shows the weeks (*Shem 1, Shem 2, ...*) and the Y-axis has double scale:
    - Left: 0–100% (*Percent complete*).
    - Right: 0–100% (*Weight lifted* in relation to the maximum recorded).
16. **Performance Graph Legend:** Identifies the colors of the curves displayed, clarifying what each line represents (compliance vs. load).
17. **Force Evolution Chart:** Horizontal bar chart that represents the student's evolution in three types of movement:
  - **Red:** Thrust
  - **Blue:** pull
  - **Green:** resistance

The X-axis represents the time in weeks, and the Y-axis indicates the percentage of improvement (0–100%).
18. **Force graph legend:** clearly shows which color represents each type of movement (push, pull, resistance), making it easier to read and interpret visually.
19. **Best marks statistics:** shows the top 3 best achievements achieved by the student in the selected routine. It is detailed: name of the exercise, kilograms lifted, number of repetitions and sets achieved
20. **Detailed Weekly Progress:** Presents a summary by week that indicates:
  - Days Trained vs. Days Planned
  - Exercises performed vs. total exercises
  - Completed weeks are visually highlighted in green to indicate full compliance.



## Coaches Section

### Monthly Coach System Subscription

The Training+ system offers an exclusive plan for users with a coach role, which allows access to premium features such as the creation and editing of routines, student management and personalized progress tracking. Subscription is done through a guided process in four consecutive sections.

#### Section I - Plan Selection

5. **Process Stages:** A visual component that indicates which step the user is at within the subscription flow. The stages are numbered and the current one is highlighted in red.
6. **Plan for coaches:** informative panel that details the monthly cost of the plan (in USD) and its key benefits, such as: Creation and editing of routines, monitoring of progress and linking with students, among others.
7. **"Continue" button:** Advances to the next step of the subscription process.
8. **Legal label:** Clarifying text indicating that by continuing to subscribe, the user agrees to the system's terms and conditions and privacy policy.

## Section II – Billing Data

**Suscripción Mensual**

1 Plan 2 **Facturación** 3 Pago 4 Revisión

**Información de Facturación**

Nombre \* Apellido \*

Correo Electrónico \*

Dirección \*

Ciudad \* Código Postal \*

País \*

Selecionar País

Atrás Continuar

Al suscribirte, aceptas nuestros [Términos y Condiciones](#) y nuestra [Política de Privacidad](#).

11. **"Billing Data" heading:** indicates that the user must enter their personal information for the generation of the receipt.
12. **"Name" field:** name of the account holder.
13. **"Last name" field:** corresponding last name.
14. **"Email" field:** email address where the receipts will be sent.
15. **"Address" field:** tax address or residence.
16. **"City" field:** locality corresponding to the address entered.
17. **"Postal Code" field:** Postal code associated with the city entered.
18. **Country Selector:** A list of countries to select the user's current location.
19. **"Back" button:** Returns to the previous section.
20. **"Continue" button:** Proceed to the payment method selection.

## Section III – Payment Method

4. **Payment method selector (PayPal):** allows you to choose PayPal as the current payment method (only one available in this version of the system).
5. **"Back" button:** allows you to return to the billing data (Section II).
6. **"Continue" button:** Move on to the final step to confirm the subscription.

## Section IV – Confirmation of Subscription

6. **Selected plan:** Displays the name of the chosen plan and its monthly amount in USD.


7. **Billing information:** Displays the data entered by the user (name, email, address, city, country).
8. **Payment method:** indicates the means chosen for the transaction (currently only available: PayPal).
9. **"Back" button:** returns to the previous section to edit the data if necessary.
10. **"Confirm subscription" button:** when pressed, the system redirects to the PayPal payment gateway. Once the payment is confirmed, the account is enabled with the coach role and the corresponding functionalities are activated.

## Academic Form for Coaches

This form must be completed by all users with a trainer role before accessing the system for the first time. Its purpose is to collect personal, professional and academic information, which will then be visible on the coach's public profile to generate trust and support with potential students.

### Formulario Entrenador

Por favor, complete todos los campos del formulario.



#### Información Personal

Apellido \*

Ingresar tu apellido

1

Nombre \*

Ingresar tu nombre

2

Género \*

Seleccionar

3

Fecha de Nacimiento \*

dd/mm/aaaa

4

Edad \*

Ingresar tu edad

5

País \*

Seleccionar

6

#### Información Profesional

Especialización \*

¿En qué te especializas?

7

Disciplina \*

Seleccionar

8

Experiencia \*

Seleccionar

9

Biografía

Escribe una breve biografía sobre ti

10

Título/Certificado \*

Seleccionar archivo Sin archivos

11

Nombre \*

¿Cuál es tu título o certificado?

12

Universidad/Institución \*

¿Dónde lo obtuviste?

13

14

✓ Finalizar

15. **"Last Name" field:** Enter the coach's last name.
16. **"Name" field:** Field for the coach's first name.
17. **"Gender" field:** allows you to select the user's gender.
18. **Date of birth field:** Date picker with pop-up calendar.
19. **"Age" field:** numerical value that indicates the age of the coach.
20. **Country Selector:** List of countries to select nationality or residence.

21. **"Specialization" field:** allows you to specify the main area of professional focus (for example: strength, endurance, hypertrophy, etc.).
22. **"Discipline" field:** indicates the main sports discipline or modality with which the coach works (e.g.: *fitness*)
23. **"Experience" field:** selector with predefined options that indicate the user's professional career (*1 year, 2 years, 3 years, 4 years, +5 years, +10 years, +20 years*).
24. **"Biography" field:** free text where the coach can introduce himself, highlight his approach, work philosophy or relevant achievements.
25. **Certification upload field:** Allows you to upload an image of the degree or professional certification. This file will be visible from the coach's profile and will serve as proof for users who consult their information.
26. **"Name of the degree or certification" field:** field where the specific name of the credential obtained must be entered.
27. **"University or issuing institution" field:** name of the academic institution or certifying entity responsible for granting the degree or certification.
28. **"Finish" button:** saves all the data entered and automatically redirects the coach to the main section of the system, enabling full access to the functionalities specific to their role.

## Edit Coach Profile

This section allows users with a coach role to modify and update their personal, professional and academic data. The edited information has a direct impact on your public profile and visibility to potential students.

23. **Profile picture:** display of the coach's current image. If you have not uploaded a custom image, a default image is displayed.
24. **Name, surname and user tag:** identification data visible in the profile header, including the coach's unique alias within the platform.
25. **Role Tag:** Indicates that the account belongs to the *Trainer* role.
26. **Social Media Icons:** Clicking on any of them opens a pop-up where the coach can add, edit, or remove links to their social profiles.

27. **"Delete Account" button:** irreversible action that allows the coach to permanently delete your account. Prior confirmation required.
28. **"Last Name" field:** allows you to modify the coach's last name.
29. **"Name" field: Editable** field to update the user's first name.
30. **"Username" field (tag):** unique alias of the trainer within the system, used in searches and links.
31. **"Email" field: Displays** and allows you to edit the email address linked to the account.
32. **Date of birth field:** A calendar selector for setting or modifying the date of birth.
33. **"Age" field:** A numeric field to indicate or update the user's current age.
34. **Country Selector:** A drop-down list of available countries. Define the nationality or place of residence of the coach.
35. **Gender selector:** allows you to select the gender with which the user identifies (male or female).
36. **"Biography" field:** free text to describe the professional profile, work philosophy or experience of the coach.
37. **Field to select a profile photo:** allows you to upload a new image that will replace the current one. A square image and good resolution is recommended.
38. **"Specialization" field:** specific area in which the coach performs in greater depth (e.g.: hypertrophy, functional, mobility).
39. **"Discipline" field:** type of training offered (e.g.: *fitness*).
40. **"Experience" field:** selector with predefined options that indicate the number of years of experience in the area (from 1 year to more than 20 years).
41. **Field to upload image of the degree or certification:** field that allows you to upload a scanned image or legible photo of the document that supports the coach's training.
42. **"Name of degree or certification" field:** text field where the exact name of the degree obtained is specified.
43. **Field "University or issuing institution":** indicates the educational entity or certifying entity that granted the degree. It can be a university, academy, federation, etc.
44. **"Save" button:** Performs the validation of all the fields of the form and, if correct, updates the data of the coach's profile in the database. Once saved, they are automatically reflected in the public profile and in the sections of the system where the user's information is displayed.

## Create Training - Section I

This is the first stage of the process of creating a training plan by the coach. In this section, the general parameters of the plan are defined before structuring the weekly contents.

The screenshot shows the 'Crear Entrenamiento' (Create Training) form. The form is titled 'Crear Entrenamiento' and is part of a three-step process. Step 1 is highlighted in red. The form contains four input fields: 'Nombre del Entrenamiento \*' (Name of the Training), 'Alumno \*' (Student), 'Disciplina \*' (Discipline), and 'Duración (en semanas) \*' (Duration in weeks). Each field has a red circle with a number indicating its step: 1 for the name, 2 for the student, 3 for the discipline, and 4 for the duration. A red 'Continuar' (Continue) button is at the bottom, marked with a red circle with the number 5. A red line connects the three steps, with a red circle with the number 6 at the end. The top navigation bar includes 'ENTRENAMIENTO', 'PERFIL', 'DASHBOARD', and 'LOGOUT'.

7. **Process Stages:** A visual component that indicates which step the coach is in within the plan creation flow; the active stage is highlighted in red.
8. **Training Plan Name Entry Field:** Defines the identifying name of the plan that will be visible to the student.
9. **Student Selector:** Displays a list of linked students to assign training to the appropriate student.
10. **Discipline Selector:** Allows you to select the target discipline of the plan (currently available only: *Fitness*).
11. **Duration in weeks field:** Defines the number of weeks that the plan will last (maximum allowed: 12 weeks).
12. **"Continue" button:** validates the completed fields and redirects to the next stage of the creation process.



## Create Training – Section II

At this stage, the coach defines the weekly structure of the training plan. For each week of the plan, you must specify how many days will be assigned with content, which will then allow you to load the corresponding exercises in each of them.

The screenshot shows the 'Crear Entrenamiento' (Create Training) form. The form is titled 'Crear Entrenamiento' and has a progress bar at the top with three steps: 1 (checked), 2 (current), and 3. The form contains three dropdown menus for 'Semana 1', 'Semana 2', and 'Semana 3'. Below the first dropdown, there is a 'Cantidad de Días \*' field with a value of '1'. At the bottom, there are two buttons: 'Atrás' (Back) and 'Continuar' (Continue). Red callout numbers 1 through 4 highlight specific elements: 1 points to the week dropdowns, 2 points to the 'Cantidad de Días' field, 3 points to the 'Atrás' button, and 4 points to the 'Continuar' button.

5. **All Weeks List:** Displays the plan's weeks in numerical order within dropdown components.
6. **Days per week field:** When a week is deployed, a field is enabled to indicate how many days will be trained that week (maximum value: 7).
7. **"Back" button:** allows you to return to the previous section to modify the general data of the plan.
8. **"Continue" button:** validates the entered values and redirects to the next section of the authoring flow.

## Create Training: Section III

At this stage, the trainer defines the content of each training day within the previously configured weeks. Through dynamic forms, a name is assigned to each daily routine and the corresponding exercises that the student must perform are uploaded.

The screenshot shows the 'Crear Entrenamiento' (Create Training) interface. At the top, there's a navigation bar with 'ENTRENAMIENTO', 'PERFIL', 'DASHBOARD', and 'LOGOUT'. Below this, the main form is titled 'Crear Entrenamiento'. It features a progress bar with three steps: 1 (checked), 2 (checked), and 3 (active). The form is organized into sections for 'Semana 1' and 'Día 1'. Under 'Día 1', there are two input fields: 'Nombre de la Rutina \*' (with a red circle 3) and 'Cantidad de Ejercicios \*' (with a red circle 4). Below these fields is a red button labeled '+ Agregar Ejercicio' (with a red circle 5). The form also includes a dropdown for 'Día 1' (with a red circle 2) and a dropdown for 'Semana 1' (with a red circle 1). A red line connects the 'Día 1' dropdown to the 'Agregar Ejercicio' button.

6. **Listing of days in listed dropdown components:** these are automatically generated based on the number of days indicated per week in the previous section.
7. **Dropdown component of the day:** when deployed, the configuration form of that day's routine is enabled, allowing you to complete the general data and load exercises.
8. **Routine Name Field:** Allows you to assign a title or representative name to the day's routine (for example: *Lower Body*).
9. **Exercise Number Field:** Defines how many exercises that routine will include. The number entered determines how many exercise blocks will be generated.
10. **"Add Exercise" button:** when pressed, the entry fields for the exercises are dynamically generated, in an amount equal to the value defined in the previous point.

## Create Training – Section IV

In this last stage of the process, the trainer completes the specific information for each exercise within the previously set days. Basic parameters for each movement, such as sets, reps, load, and rests, should be set using an interface organized by deployable components.

10. **List of dropdown components for each exercise:** they are generated according to the amount indicated in the previous section, organized sequentially.
11. **Listed Exercise Dropdown Component:** When deployed, the fields required to complete the corresponding exercise setup are displayed.
12. **Searchable Exercise Selector:** Allows you to choose an exercise from a large, alphabetical list by muscle group, with a search bar to filter by specific name.
13. **Series field:** total number of sets that the student must complete for that exercise.
14. **Rep field:** Recommended number of reps per set.
15. **Weight field:** suggested load in kilograms for the execution of the exercise.
16. **Rest field:** rest time between sets, entered in seconds.
17. **"Back" button:** Returns to the previous section where the days and overall plan structure were set up.
18. **"Finish" button:** Confirms the creation of the routine. Once pressed, the plan is saved to the system and the linked student is automatically notified that their training is ready to begin.

## Edit Training

This section allows the trainer to modify previously created training plans. You can edit general data, change daily routines, adjust existing exercises, or add new ones.

The screenshot shows the 'Editar Entrenamiento' (Edit Training) page. At the top, there's a navigation bar with 'ENTRENAMIENTO', 'PERFIL', 'DASHBOARD', and 'LOGOUT'. The main title is 'Editar Entrenamiento' with a subtitle 'Modifica o agrega ejercicios a la rutina de entrenamiento.' Below this, there's a form with several sections:

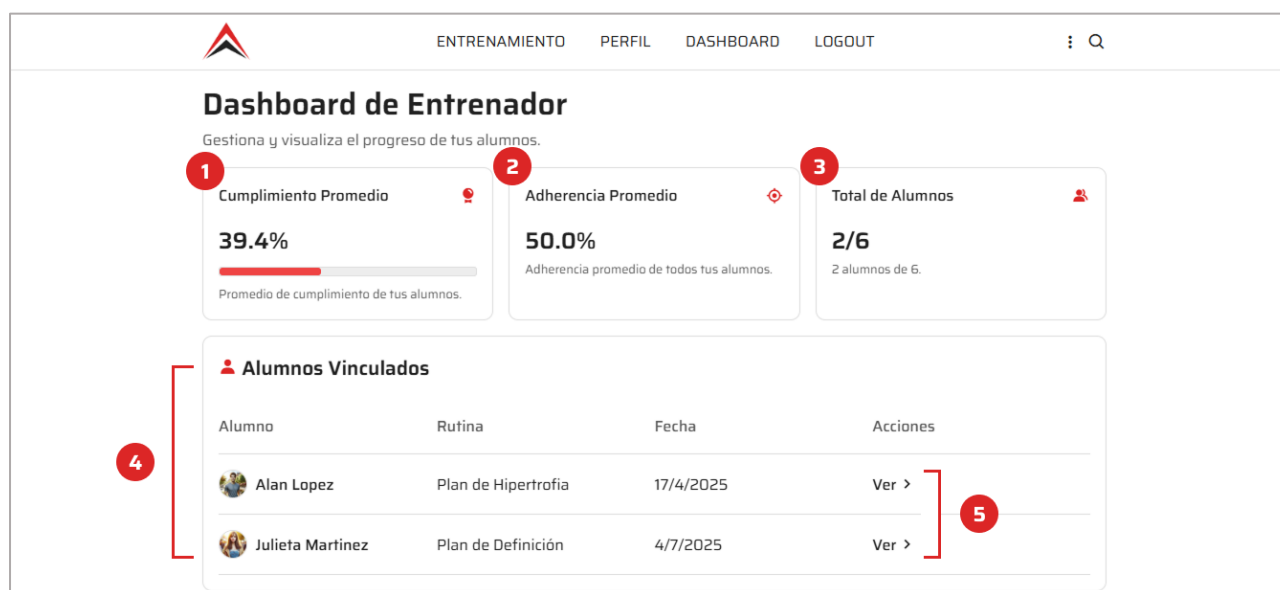
- Nombre del Entrenamiento:** A text input field containing 'Plan de Hipertrofia' (1).
- Week Navigation:** A red bar with navigation arrows and 'Semana 1' (2).
- Day Header:** A red bar with 'Día 1' (3).
- Exercise Name:** A text input field containing 'Empuje' (4).
- Ejercicios Actuales:** A section for current exercises (5). It includes:
  - Ejercicio:** A dropdown menu showing 'Sentadilla en Máquina Hack' (6).
  - Serie:** A text input field containing '4' (7).
  - Repeticiones:** A text input field containing '12' (8).
  - Peso (kg):** A text input field containing '55.0' (9).
  - Descanso (s):** A text input field containing '60' (10).
  - Eliminar Ejercicio:** A checkbox with the text 'Eliminar Ejercicio (No se eliminará si ya tiene progreso registrado)' (11).
- + Agregar Nuevo Ejercicio:** A section for adding new exercises (12). It includes:
  - Ejercicio:** A dropdown menu showing 'Seleccionar Ejercicio' (13).
  - Serie:** A text input field (14).
  - Repeticiones:** A text input field (15).
  - Peso (kg):** A text input field (16).
  - Descanso (s):** A text input field (17).
- Guardar Cambios:** A red button at the bottom right (18).

18. **Training Plan Rename Field:** Modify the training ID name assigned to the student.
19. **Week Navigation Component:** Selecting a week dynamically updates the days and routines for that week.
20. **Enumerated Day Header with Editable Field:** Allows you to modify the name of the routine for each day.
21. **"Current Exercises" section:** Displays all the exercises already uploaded for that day, with their current parameters visible and editable.
22. **Exercise selector with search:** allows you to modify the exercise for another, selecting it from an alphabetical list of all the available exercises.
23. **Edit series field:** Allows you to modify the number of series assigned to the exercise.
24. **Field to edit the repetitions:** allows you to adjust the number of repetitions per set
25. **Edit weight in kg field:** Allows you to change the recommended load for the exercise.
26. **Rest time field in seconds:** allows you to modify the rest time between sets.
27. **Exercise deletion checkbox:** when you mark it, the exercise will be deleted when you save the changes. If the student has already made progress on that exercise, it cannot be deleted.

- 
28. **Add new exercise to the day section:** Allows you to add a new additional exercise to your daily routine.
  29. **Exercise selector with search:** alphabetical list of exercises to select the new one to add.
  30. **New Exercise Series Field:** Defines the number of sets to be performed.
  31. **New exercise reps field:** Defines the number of reps per set.
  32. **New exercise weight field:** indicates the suggested load in kilograms.
  33. **Rest field of the new exercise:** recommended rest time between sets (in seconds).
  34. **"Save Changes" button:** applies the modifications made to existing exercises and adds new ones to the selected training plan.

## Coach Dashboard – Section I

This section of the dashboard allows the coach to view an overall statistical summary of their students' performance, as well as quickly access key information about each active linkage.



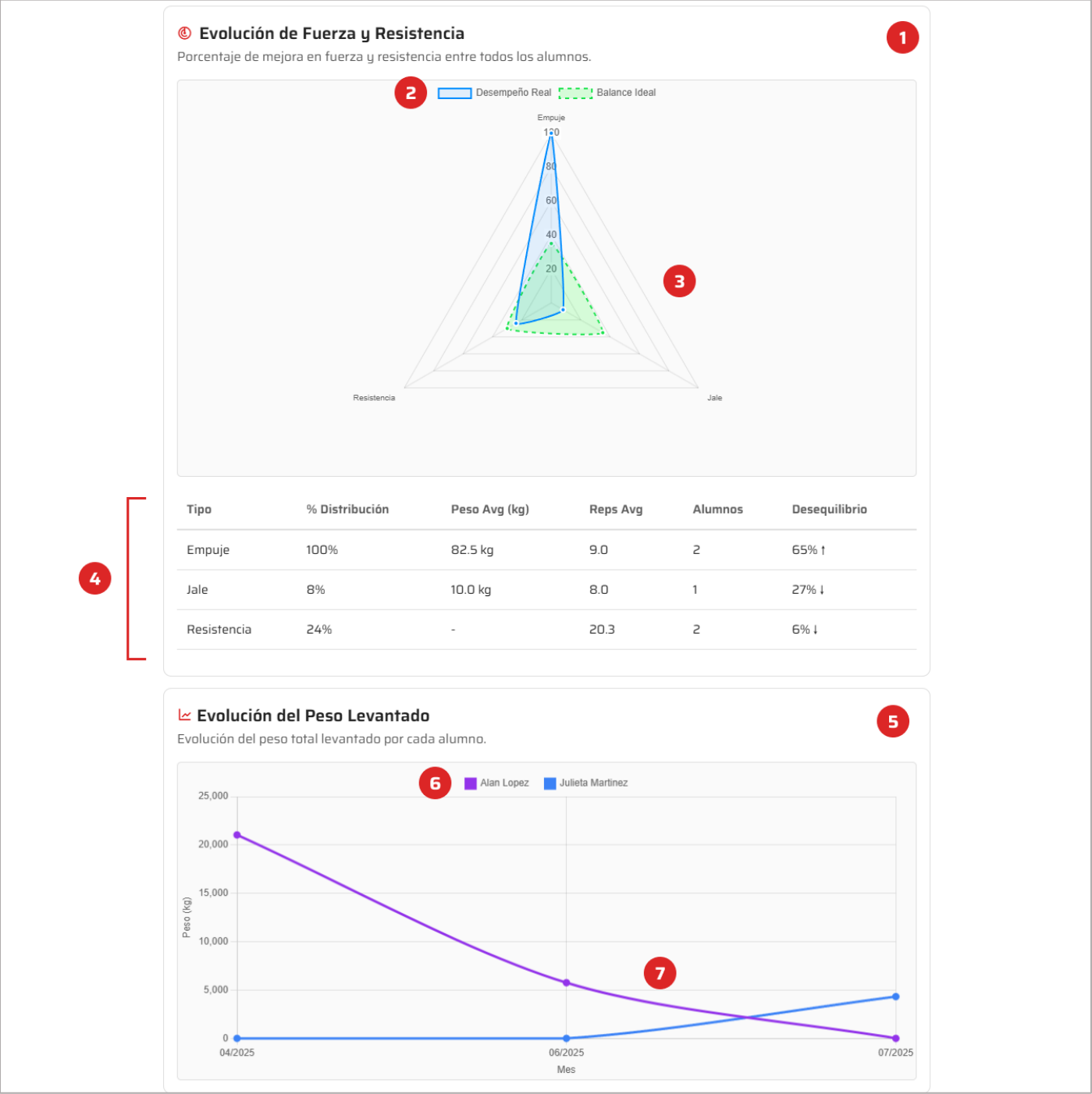
6. **"Average Compliance" card:** shows the overall average of compliance with the training by all the students linked to the coach. The value is represented by:
  - A **percentage number** that indicates the degree of compliance.
  - A **dynamic progress bar** that visually reflects this value.
  - A brief description clarifying that this is the average of all students.
7. **"Average Adherence" card:** shows the overall adherence percentage of the students. Adherence represents the student's sustained commitment to the training plan over time.
  - It is presented as a **percentage value** only.
  - Below it is clarified that the data corresponds to the average among all the students involved.

This value is usually calculated based on regularity of progress recording, active participation and continuity.

8. **"Student Total" card:** Indicates how many students the coach currently has engaged. It is represented as **N/6**, with 6 being the maximum allowed limit of active students per trainer in this version of the system.
9. **Table of linked students:** detailed list of students connected to the coach. Each row displays: Profile picture and full name of the student, routine assigned to the student. If the student doesn't already have a routine, a badge is displayed indicating the absence, assignment or linkage date, and an actions column.
10. **"View" button in student table:** Pressing this button redirects you to the selected student's specific progress dashboard. If the student does not already have a routine assigned, the link is disabled, preventing access until a routine is loaded.

Coach Dashboard – Section II

In this section, the technical analysis of the performance of the coach's students is visualized. Two graphs are presented: one that evaluates the distribution of force and endurance, and another that shows the monthly evolution of the total weight lifted by each student. This data allows you to detect imbalances, monitor progress and make decisions based on real metrics.



- **Real Performance (blue):** represents the average level achieved by students according to their records in exercises carried out.
  - **Ideal Balance (green):** represents the optimal theoretical level of distribution (35% for Push and Pull, 30% for Resistance).
10. **Radar graph:** visualizes the balance or imbalance between the different types of strength trained. The farther the blue line is from the green one, the greater the imbalance between the types of force. Example: if "Push" has a very high value and "Pull" very low, a decompensation is detected that can lead to injuries or poor performance.
11. **Distribution table:** shows the following data for each type of force:
- **% Distribution:** proportion of training sessions recorded on this type.
  - **Average weight (kg):** Average weight lifted in exercises in that category.
  - **Average reps:** average number of repetitions performed.
  - **Students:** Number of students who recorded activity on that type.
  - **Imbalance:** indicates how far that type is from the expected ideal value. If the percentage is very high, the system highlights it as an alert.
12. **Line chart by student:** shows how the total weight lifted by each student varies from month to month.
- The X-axis represents the months.
  - The Y-axis represents the total weight (in kilograms) accumulated throughout the month.
13. **Legend by color:** each student is represented by a line of a different color and their corresponding name at the top of the graph.
14. **Progression curves:** the behavior of each line allows us to observe improvements or decreases in performance.
- An upward curve indicates that the student is progressing in workload.
  - A downward curve may reflect low adherence, fatigue, injury, or demotivation.


These graphical tools provide the coach with a visual and quantitative overview of the state of their students, facilitating the adjustment of routines and decision-making based on real data.



Coach Dashboard – Section III

This section gives the coach a detailed view of each linked student's individual progress. From here, the student's performance, strength, weekly records and personal bests can be analyzed in real time.

1



ALAN LOPEZ

Plan de Hipertrofia

Progreso del Plan

45.5%

2

Edad23 años

Peso93.2 kg

Altura182 cm

Inicio17/04/2025

3

Ver Ficha Completa


4

Ver Observaciones

5

Rendimiento

6

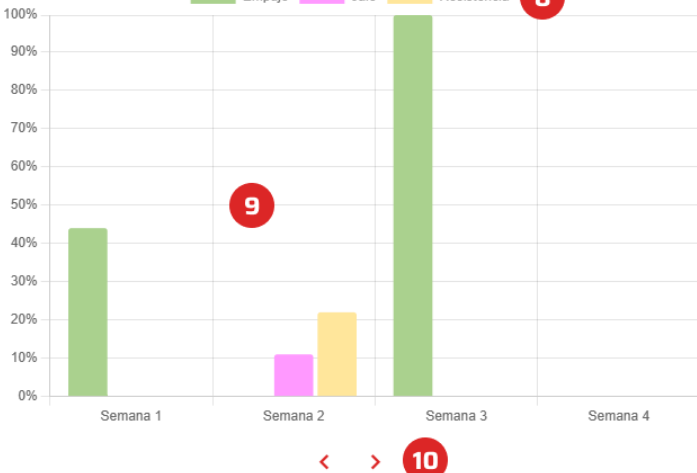


7

8

Evolución de Fuerza

9



10

11

Mejores Marcas

Sentadilla Bulgara c/ Barra

120.0 Kg x 12

Sentadilla en Máquina Hack

50.0 Kg x 10

Dominadas

10.0 Kg x 8

12

Observaciones Semanales

13

Semana 3

Mejóro mi animo y energía

81

14. **Student Overview:** Displays the photo, full name, and name of the assigned training plan.
15. **Overall Progress Summary:** bar with percentage of progress over the full plan, followed by basic physical data such as age, weight, height, and plan start date.
16. **"View Complete Form" button:** opens a modal window with all the data from the student's initial questionnaire (health, objectives, experience, etc.). It can also be downloaded in PDF.
17. **"Student Notes" button:** opens a section with all the records written by the student during their training. It allows you to filter by date and type of movement, and export the results in PDF format. Each observation includes the exercise, the week, the day and the corresponding commentary.
18. **Performance Graph:** line graph that shows the weekly evolution of the volume of training performed, normalized as a percentage of compliance.
19. **Performance curve (%):** indicates how close the student came to completing the planned volume each week. A high value suggests good compliance, while a low one reflects incomplete weeks or absences.
20. **Strength Evolution Chart:** stacked bar chart by week, showing the percentage of progress in three dimensions: *Push* (green), *Jale* (pink), and *Endurance* (yellow).
21. **Legend of strength types:** each type is differentiated by color. The value represents how much the student has progressed in that movement type with respect to his or her own history.
22. **Weekly bars:** allow the coach to observe imbalances. For example, if the progress in pulling is very low compared to the push, it may be necessary to adjust the routine.
23. **Navigation controls:** allow you to move forward or backward between blocks of weeks if the routine is long (more than 4 weeks).
24. **Best marks:** list of the 3 exercises where the student achieved his greatest achievements. They are displayed with icons by position and detail in format: weight x repetitions.
25. **Weekly observations:** personal notes entered by the student at the end of each week of training. They are used to assess the physical or emotional state or difficulties.
26. **Camera icon:** If the student uploaded a progress photo for that week, a button is displayed with a camera that allows it to be viewed in a modal.

## Student Form Pop-Up

This pop-up window allows you to view all the data completed by the student during their initial registration. Its structure is organized by thematic sections and facilitates quick access to key information for the coach, without the need to leave the main view of the system. All the information shown can be exported in PDF format.

**Ficha de Julieta Martinez**

**Información Personal**

Edad  
20 años

Experiencia  
Intermedio

Objetivo  
Bajar de peso

**Datos Físicos**

Peso  
75.0 kg

Altura  
162 cm

**Entrenamiento**

Nivel de Actividad  
Ligera

Frecuencia  
3 a 4 días

Duración de Entrenamiento  
45-60 min

**Estado de Salud**

Estado General  
Saludable

Lesiones  
Lesión de hombro hace 2 años

Condición Cardiovascular  
Moderada

Nivel de Estrés  
Bajo

**Notas Adicionales**

No hay notas adicionales.

Descargar PDF

9. **X button to close the pop-up:** located in the upper right corner, it allows you to close the window immediately.
10. **Title of form with student name:** visible header that indicates that it is the student's file, including their full name.
11. **Personal data:** shows the student's age, level of experience in physical training (beginner, intermediate, advanced) and their main goal (e.g. muscle gain or improved endurance).
12. **Physical data:** includes the weight (in kilograms) and height (in centimeters) declared by the student when registering.
13. **Training Data:** Reflects the student's current activity level (sedentary, light, moderate, etc.), preferred training frequency, and the expected average duration of each session.
14. **Data on health status:** contains the student's perception of their general condition, whether they have or have had injuries, self-declared cardiovascular condition and current stress level.
15. **Additional notes:** optional section where the student can leave extra comments that they consider relevant for the planning of their training.
16. **Button to download the form in PDF:** allows you to generate and save a complete and downloadable version of the current file, useful for external monitoring or documentation.

## Student Observations Report

This section allows the coach to access a complete history of the observations written by the trainee during their training. A structured table and filtering tools are presented that allow you to narrow down the results by type of movement or by date range. It is especially useful for detecting patterns, technical difficulties or subjective aspects of the student's physical and mental progress. All information can be exported in a PDF file.

**Observaciones de Julieta Martinez** 1

Revisa todas las observaciones realizadas por el alumno durante sus entrenamientos.

**Filtros**

Tipo de Movimiento: Todos 2

Fecha Inicio: dd/mm/aaaa 3

Fecha Fin: dd/mm/aaaa 4

**Observaciones** 5

Exportar PDF 6

Fecha	Semana/Día	Ejercicio	Movimiento	Observación
04/07/2025	S1 - D1	Hip-Thrust	Empuje	Mucho peso hace que tenga mala tecnica al realizar el ejercicio
04/07/2025	S2 - D1	Press Inclinado c/ Mancuerna	Empuje	Me cansé y no pude llegar a la 4ta serie

- Section Title:** Displays the header with the student's full name, indicating that their recorded observations are being displayed.
- Filter by type of movement:** allows you to select between Push, Pull or Resistance, filtering the observations according to the type of exercise performed.
- Filter by Start Date:** Date field that defines the starting point of the range of observations to be displayed.
- Filter by end date:** a date field that, when combined with the previous one, allows observations to be obtained within a specific period.
- Table of observations:** detailed list that includes the date of the record, week and day of the plan, the name of the exercise, the type of movement worked on and the observation written by the student.
- "Export PDF" button:** generates a document in PDF format with all the observations visible according to the filters applied, ideal for external analysis or backups.

## Glossary of Terms

This glossary includes technical terms, specific functionalities, and system components taken from the user manual.

### A

- **Authentication:** Validation process of credentials (email and password) to access the system.

### B

- **Backend:** System logic that manages data, users, training, and statistics.
- **Database:** Structured storage of user information, routines, progress, and configurations.
- **Floating button:** An interface element that remains visible (e.g., language button or notifications).

### C

- **Elimination checkbox:** Checkbox to mark exercises that you want to remove from a routine (only if they do not have progress records).
- **Dropdown component:** Drop-down menu that organizes options (e.g., training days or filters).
- **Stable internet connection:** Minimum technical requirement for optimal operation (10 Mbps recommended).

### D

- **Metrics Dashboard:** Visual dashboard with graphs (radar, lines, bars) for performance analysis.
- **Supported devices:** Smartphones (2 GB RAM minimum), PCs (i5 CPU, 8 GB RAM), and updated browsers (Chrome, Firefox, Edge).
- **Days Dropdown:** Drop-down menu that shows exercises assigned by day in a weekly routine.

### E

- **X-axis/Y-axis:** Graph components (e.g., weeks in X, percentage of compliance in Y).
- **Dynamic exercise:** A block of fields (sets, reps, weight) automatically generated when creating a routine.
- **Export PDF:** Function to download observation reports or student files in PDF format.

### F

- **Filter by type of movement:** Classification of exercises into *Push*, *Pull* or *Resistance* for analysis.
- **Academic form:** Mandatory for coaches, includes upload of certifications and experience.
- **Frontend:** User interface (UI) with sections such as profile, training, and dashboard.

**G**

- **Line graph:** Shows monthly evolution of the weight lifted by students.
- **Stacked Bar Chart:** Represents weekly progress by strength type (differentiated colors).
- **Subscription management:** Recurring payment process for coaches (via PayPal).

**H**

- **Profile hyperlink:** A link in cards or tables that redirects to a user's public profile.

**I**

- **Imbalance Index:** A metric that compares actual performance to the ideal in types of strength.
- **Responsive interface:** Design adaptable to resolutions from 468px wide (mobile and desktop).

**L**

- **Graph legend:** Explanation of colors and variables in visualizations (e.g.: blue = actual performance).

**M**

- **Notifications module:** Alert tray (requests, progress) with filters by age.
- **Adherence metrics:** Percentage calculated based on records of progress and continuity of the student.

**N**

- **Top Navigation Bar:** Main menu structure with shortcuts (e.g.: Training, Profile).

**P**

- **Internal notification panel:** Section with dynamic cards to accept/reject requests.
- **Payment gateway:** Redirect to PayPal to confirm subscriptions.
- **Exercise pop-up:** Pop-up window with illustrative image of a specific exercise.

**R**

- **Performance Log:** Editable fields where the student enters sets/repetitions performed.
- **Responsive design:** Adaptation of the interface to mobile, tablet and desktop devices.

**S**

- **Exercise selector:** Alphabetical search by muscle group or name to assign exercises.
- **Role system:** Assignment of differentiated permissions (Student vs. Coach).
- **Linkage Request:** Process for students and coaches to connect to the system.

**T**

- **Table of observations:** Filterable list by date/type of movement, with the option to export.

- **Progress card:** UI component that shows progress percentages with live bars.
- **Rest time:** An editable parameter (in seconds) between sets of an exercise.

## U

- **UI/UX:** Interface design (e.g., intuitive buttons, interactive graphics) and user experience.

## V

- **Field validation:** Verification of data entered (e.g.: valid email, secure password).
- **Card View:** View active/completed workouts with management controls.

## W

- **Web app:** Platform accessible from browsers, with no installation required.