

PROYECTO FINAL DEL CFGS DESARROLLO DE APLICACIONES WEB

Trata sobre la gestión de la rutina de entrenamiento personal del usuario

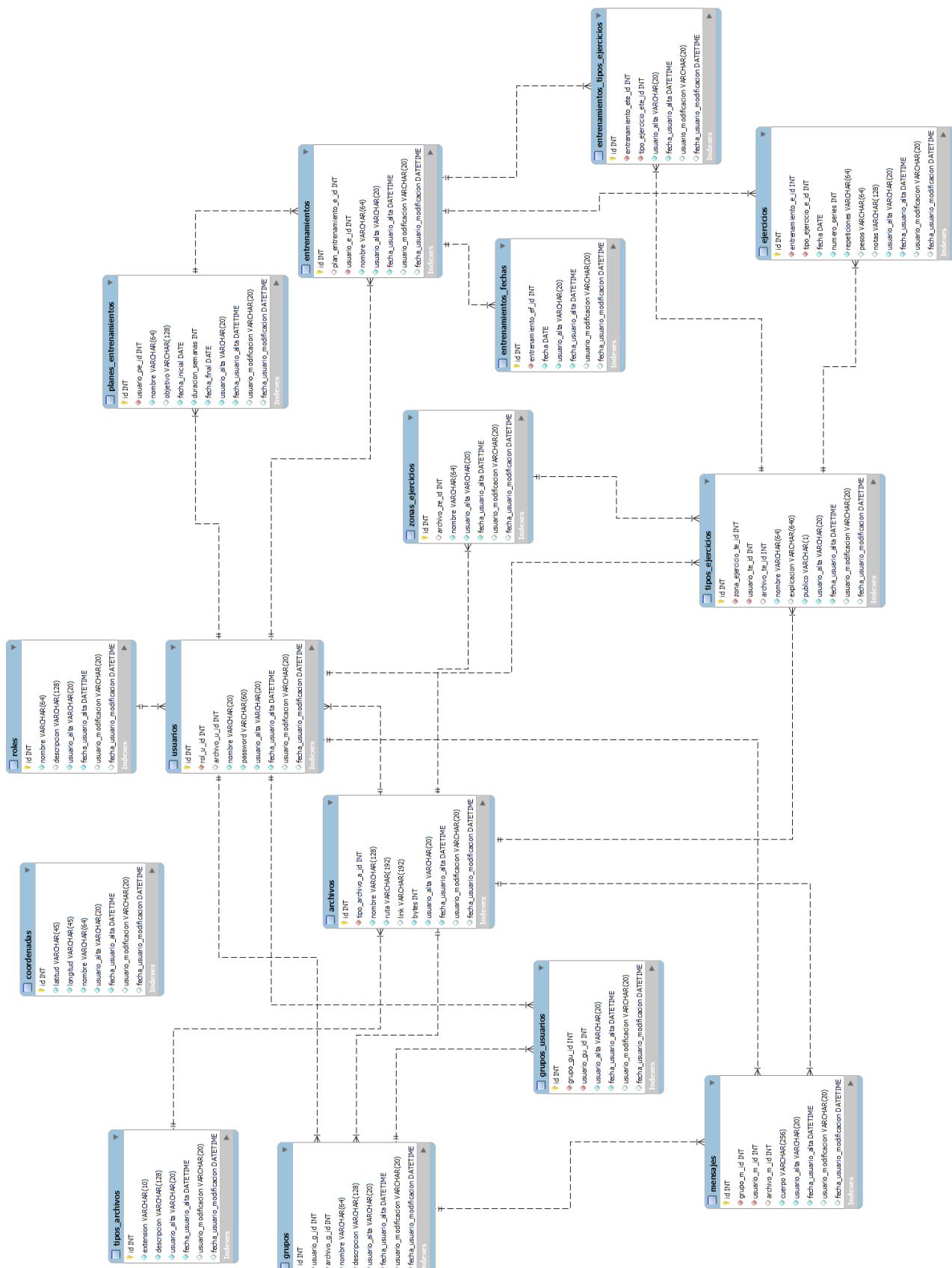


Luis Valles Pastor

MEMORIA

DAW

MODELO ENTIDAD-RELACIÓN EMPLEADO:



Claves primarias (Número entero AI)

Claves foráneas

*** Todas las entidades poseen los siguientes atributos que definen la auditoría de cada registro:

usuario_alta, fecha_usuario_alta, usuario_modificacion y fecha_usuario_modificacion.

*** Atributos que son índices únicos (no admite duplicados) de cada entidad:

Coordenadas: nombre.

Roles: nombre.

Usuarios: archivo_u_id y nombre.

Tipos_Archivos: extension.

Archivos: ruta.

Grupos: archivo_g_id.

Mensajes: archivo_m_id.

Zonas_Ejercicios: archivo_ze_id y nombre.

Tipos_Ejercicios: archivo_te_id.

*** Ningún atributo de cada entidad puede ser ‘NULL’ excepto:

Roles: descripcion.

Usuarios: archivo_u_id.

Archivos: link.

Grupos: archivo_g_id y descripcion.

Mensajes: archivo_m_id.

Zonas_Ejercicios: archivo_ze_id.

Tipos_Ejercicios: archivo_te_id y explicacion.

Planes_Entrenamientos: objetivo.

Entrenamientos: plan_entrenamiento_e_id.

Ejercicios: pesos y notas.

INTERFAZ DE USUARIO (UI) Y FUNCIONALIDAD DE LA APP

Los principales navegadores que recomiendo para navegar por el sitio web son Opera y Chrome, aunque también he testeado correctamente su navegación en los navegadores Mozilla Firefox y Microsoft Edge.

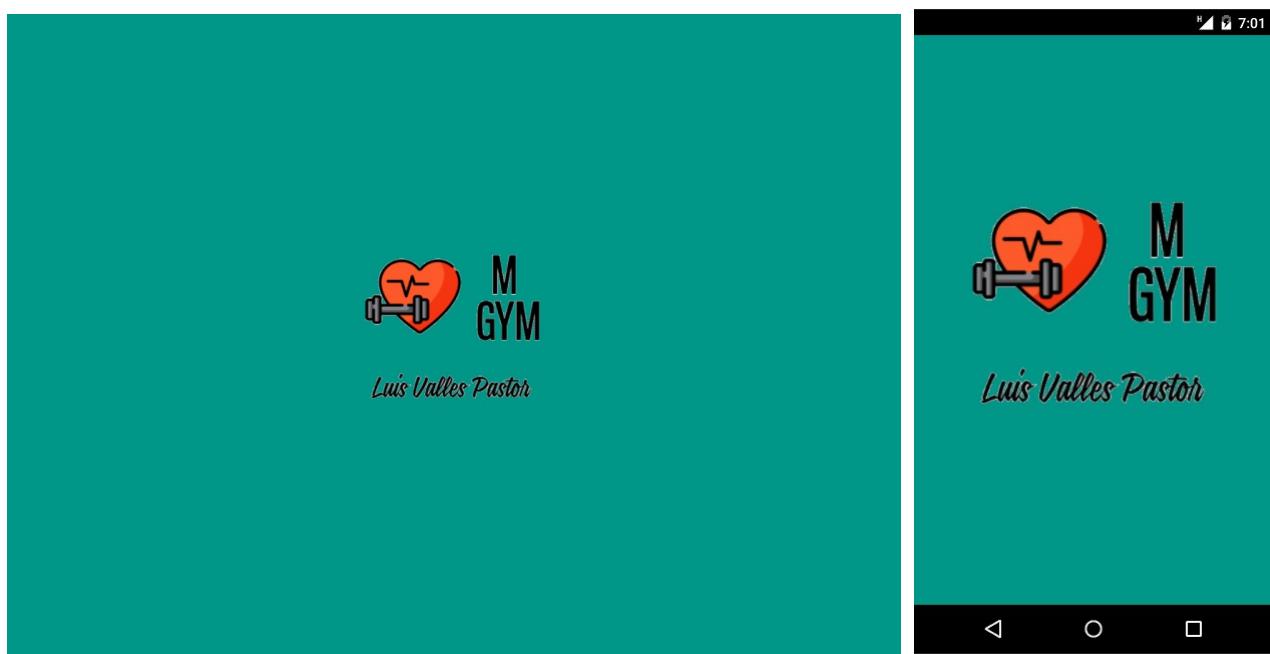
Logo y siglas del sitio web MyGym:



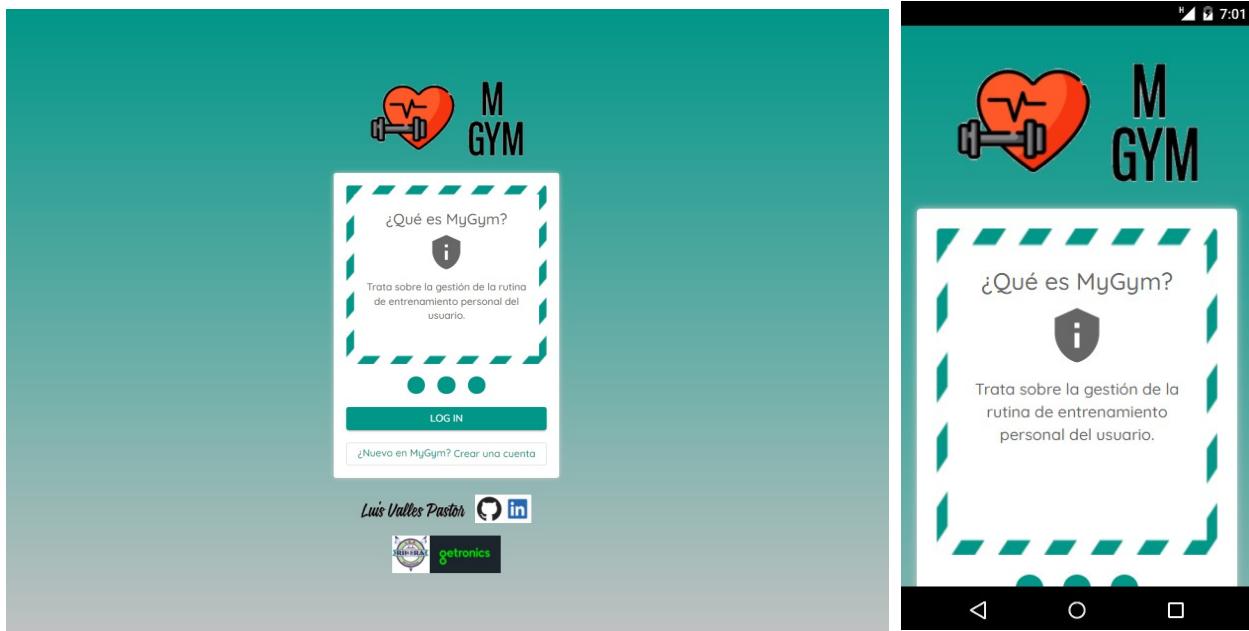
El color predominante en todo el sitio web es el teal (#009688): 

El diseño de la aplicación es totalmente responsive, adaptable a móviles y ordenadores.

Splash Screen: Es la primera pantalla visible para el usuario cuando inicia la aplicación (posee una duración de 4 segundos).



Pantalla de inicio (se mostrará si el usuario no está autenticado):



Slider: Es un elemento que muestra múltiples imágenes y texto que se alternan entre ellas. Normalmente se sitúa en la parte superior con el objetivo de destacar y dar más visibilidad a una serie de elementos.

Muestra tres cajas de información sobre lo que va a contener el sitio web acompañado de un ícono para informar y captar la atención del usuario. De inicio se van alternando cada 8 segundos y se mostrarán fijas pulsando sobre los botones situados en la parte inferior.



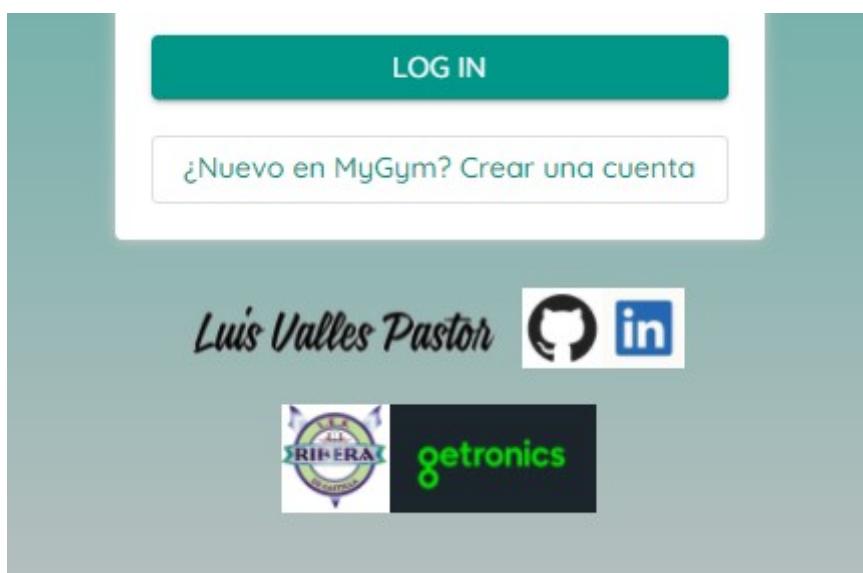
¡Contacta con el resto de usuarios a través de mensajes!



Crea tu grupo, añade usuarios y comparte mensajes.

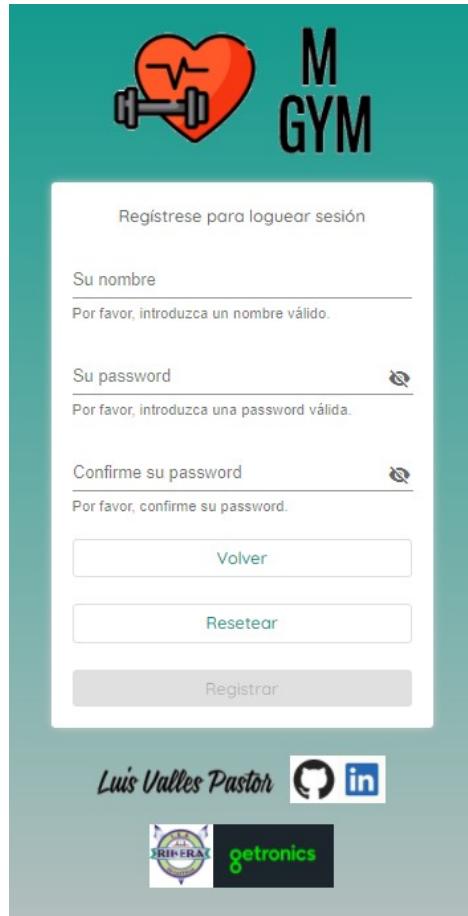


Su parte inferior muestra los botones para acceder al formulario de log in y de registro respectivamente. Además he añadido los enlaces de mi GitHub y LinkedIn personal y del instituto y empresa donde he realizado las prácticas, como detalle.



* De inicio el botón submit de cada formulario se mostrará deshabilitado, se habilitará si el contenido de los campos es correcto por requerimiento o patrón.

Área de Registro, donde el usuario se registra a través de los campos nombre y password. El campo password cuenta con el ícono del ojo para mostrar/ocultar su valor. Una vez registrado por cuestiones de auditoría de registros el usuario no podrá modificar su nombre.



Muestro en BBDD la Auditoría del registro según su creación y su última modificación.

La contraseña será encriptada en BBDD por el método BCryptPasswordEncoder de Spring Security que utiliza SHA-256, este genera siempre 60 caracteres y de diferentes valores incluso utilizando una misma contraseña.

Result Grid							
Edit:				Export/Import:			
id	rol_u_id	archivo_u_id	nombre	password	usuario_alta	fecha_usuario_alta	usuario_modificacion
1	1	109	Luis	\$2a\$10\$FGrcr3qJorkPPbiqOUf.qQ25qxKF48grmRt9gz89HT7NjwvjDX2	Luis	2021-11-08 17:23:02	Luis

Formulario inválido por requerimiento y por patrón respectivamente.

Regístrate para loguear sesión

Su nombre
* Campo requerido.

Su password
* Campo requerido.

Confirme su password
* Campo requerido.

Volver

Resetear

Registrar

Regístrate para loguear sesión

Su nombre
Luis
* formato inválido: De 4 a 20 caracteres (-) sin acentos y sin espacios.

Su password
password
* formato inválido: De 7 a 14 caracteres y de al menos 2 may., 3 min. y 2 núm.

Confirme su password
passwor
* formato inválido: Las passwords no coinciden.

Volver

Resetear

Registrar

Formulario válido pero el nombre del usuario es un índice único en BBDD, por tanto, no se puede duplicar.

Regístrate para loguear sesión

Su nombre
Luis
Por favor, introduzca un nombre válido.

Su password

Confirme su password

Volver

Resetear

Registrar

Regístrate para loguear sesión

Error: El campo nombre Luis ya existe en la BBDD, por favor indique otro.

Su nombre
Luis
Por favor, introduzca un nombre válido.

Su password

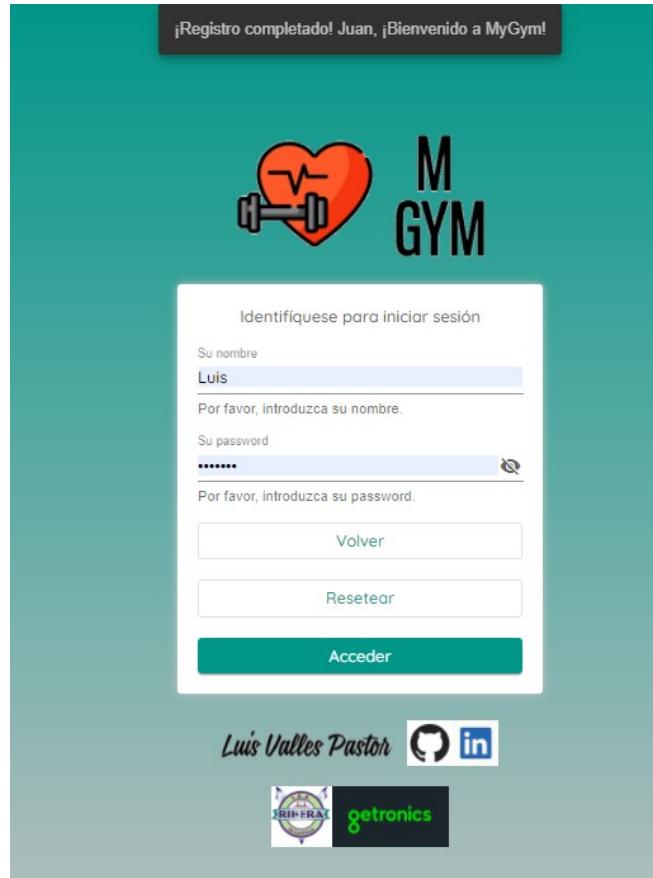
Confirme su password

Volver

Resetear

Registrar

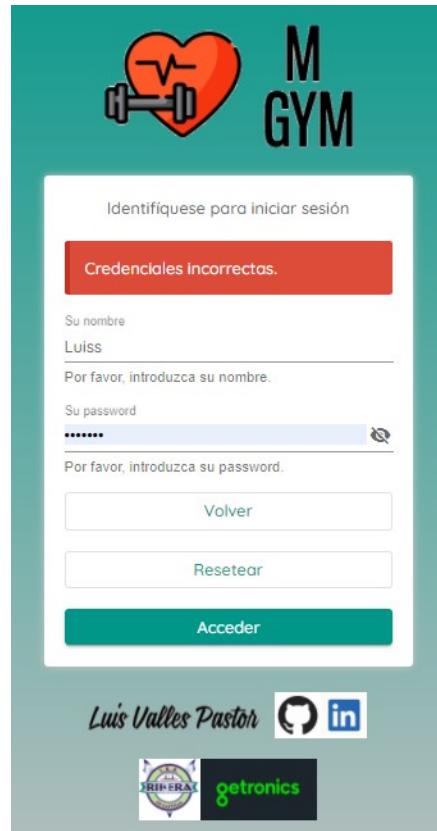
Los mensajes de confirmación se mostrarán a través de Snackbars en la parte superior de la pantalla (posee una duración de 4 segundos), una vez registrado automáticamente te llevará al formulario de log in.



Área de Log In, donde el usuario se autentica con las credenciales de nombre y password.



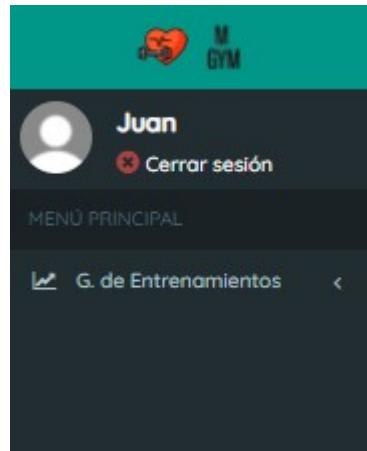
Si la autenticación es errónea se mostrará su alerta.



Si la autenticación es válida mostrará su Snackbar y le llevará a la funcionalidad del sitio web, de inicio mostrará un mapa centrado en la ciudad de Valladolid con coordenadas obtenidas de BBDD donde encontrar lugares para entrenar, para ello he utilizado Leaflet que es una librería JavaScript de mapas interactivos.

A screenshot of the MyGym application's home page. The top navigation bar is teal with the 'M GYM' logo and the user profile 'Luis'. The main content area has a dark header 'Home' and a success message 'Conectado con éxito' (Connected successfully). Below this is a map of Valladolid, Spain, showing various locations marked with blue pins. Labels on the map include 'Fuente Berrocal', 'Soto de Medinilla', 'McFIT', 'Ejercicio al exterior: Huerta del Rey', 'Gimnasio Evofit Valladolid', 'DC Fitness Valladolid', 'Valladolid', 'Pajarillos Altos', 'Las Flores', 'Urbización Puerta de Casasola', 'Centro de Deporte v Coco Suela El Palero', 'Ejercicio al exterior: Parquesol', 'Parqueol', 'Arco de Lavriño', 'Polígono Argalés', 'Polígono San', 'Parqueol', 'Centro de Deporte v Coco Suela El Palero', 'Ejercicio al exterior: Parquesol', 'Parquesol', 'Arco de Lavriño', 'Polígono Argalés', 'Polígono San', and 'Urbización Puerta de Casasola'. The bottom of the page includes a footer with the text 'Desarrollado por Luis Valles Pastor' and 'V 0.0.0'.

Los usuarios directamente registrados desde el área de registro tendrán rol de usuario y no podrán acceder al menú de Administración.



Sólo un usuario con el rol de administrador podrá editar su propio rol y el de otro usuario, pueden existir varios administradores. Por defecto dejé creado el usuario con rol de administrador con las credenciales de Admin – ADmin11. Este no podrá ser modificado ni eliminado.



Un usuario con rol de Administrador podrá gestionar las tablas maestras de la aplicación web, que son: Roles, Tipos de Archivos, Zonas de Ejercicios y Coordenadas. En principio la aplicación está diseñada para que funcione con los siguientes dos roles, por tanto aquí no es necesario modificar nada.

A screenshot of the MYGYM web application's 'Administración' section, specifically the 'Gestión de Maestros' (Master Data Management) page. The top navigation bar shows 'Home', 'Chat', and a user profile for 'Luis'. On the left, a sidebar menu lists 'G. de Entrenamientos', 'Administración' (selected), 'G. de Maestros' (highlighted in blue), and 'G. de Usuarios'. The main content area has a teal header 'Administración' and 'Gestión de Maestros'. It features a table titled 'Rol' with two rows: 'Administrador' and 'Usuario'. Each row contains columns for 'Nombre', 'Descripción', and 'Acciones' (with 'Editor' and 'Eliminar' buttons). There are also buttons for 'Crear' (Create) and 'Filtrar por cualquier columna' (Filter by any column). On the right, there are filters for 'Rol', 'Tipo de Archivo', 'Zona de Ejercicio', and 'Coordenada'. At the bottom, there are pagination controls for 'Registros por página' (10), '1 - 2 de 2', and arrows.

Tipos de archivos: Muestra los tipos de archivos que acepta la aplicación web para el almacenamiento de archivos.

The screenshot shows the MYGYM application interface. On the left is a dark sidebar with user info (Luis), session options (Cerrar sesión), and main menu items: MENÚ PRINCIPAL, G. de Entrenamientos, Administración (with sub-options G. de Maestros, G. de Usuarios), and G. de Ejercicios. The main content area has a header 'Administación Gestión de Maestros'. Below it is a table titled 'Tipo de Archivo' with columns 'Extensión', 'Descripción', and 'Acciones' (Editor, Eliminar). The table lists file types like png, jpg, gif, mp3, mp4, docx, pdf, xlsx, and jpeg. At the top right of the table are download buttons for PDF and CSV. A search bar 'Filtrar por cualquier columna' is above the table. The bottom right shows pagination: 'Registros por página 10' and '1 - 9 de 9'. The top right of the screen also shows 'Home', 'Chat', and 'Luis'.

Para crear:

This screenshot shows the same MYGYM application interface as the previous one, but with a modal dialog box open over the 'Tipos de Archivo' table. The dialog is titled 'Crear Tipo de Archivo' and contains two input fields: 'Extensión' (Extension) with placeholder 'Por favor, introduzca una extensión.' (Please enter an extension.) and 'Descripción' (Description) with placeholder 'Por favor, introduzca una descripción.' (Please enter a description.). At the bottom of the dialog are 'Cancelar' (Cancel) and 'Guardar' (Save) buttons. The background table and sidebar remain visible.

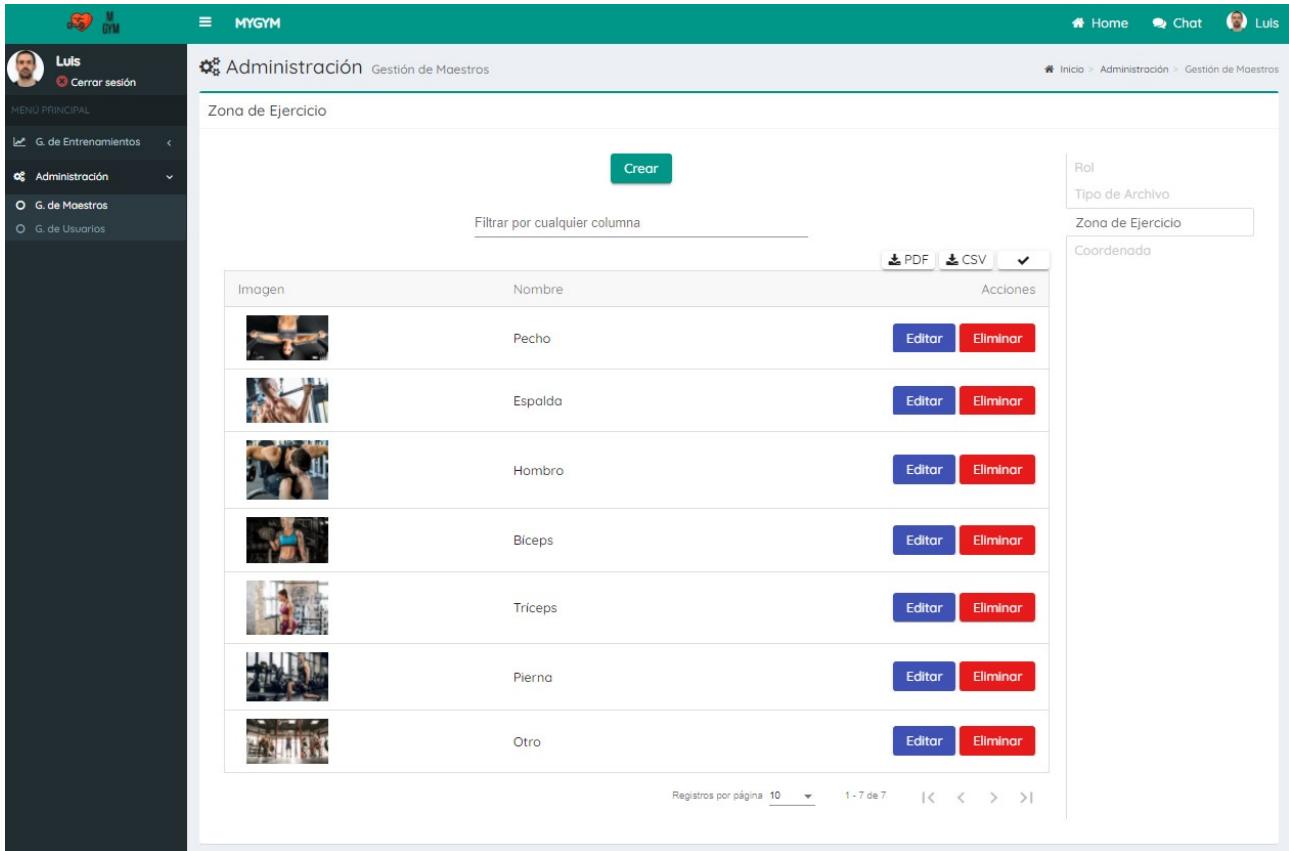
Para editar:

The screenshot shows the MYGYM application's administration interface for managing file types. A modal window titled "Editar Tipo de Archivo" is displayed, asking for an extension (currently "png") and a description ("Imagen png"). The main table lists various file extensions with their descriptions: png (Imagen png), jpg (Imagen jpeg), gif, mp3, mp4, docx, pdf, xlsx (Hoja Excel), and jpeg.

Para eliminar, he utilizado SweetAlert2 para ciertas alertas de confirmación y error, es una librería de JavaScript que permite crear ventanas emergentes con un diseño profesional y sencillo.

The screenshot shows the same MYGYM application interface, but now with a SweetAlert2 confirmation dialog over the table. The dialog asks if the user is sure they want to delete the record, with an exclamation mark icon and "Aceptar" and "Cancelar" buttons.

Zonas de Ejercicios: Mostrará la zona donde los usuarios podrán adherir sus tipos de ejercicios.

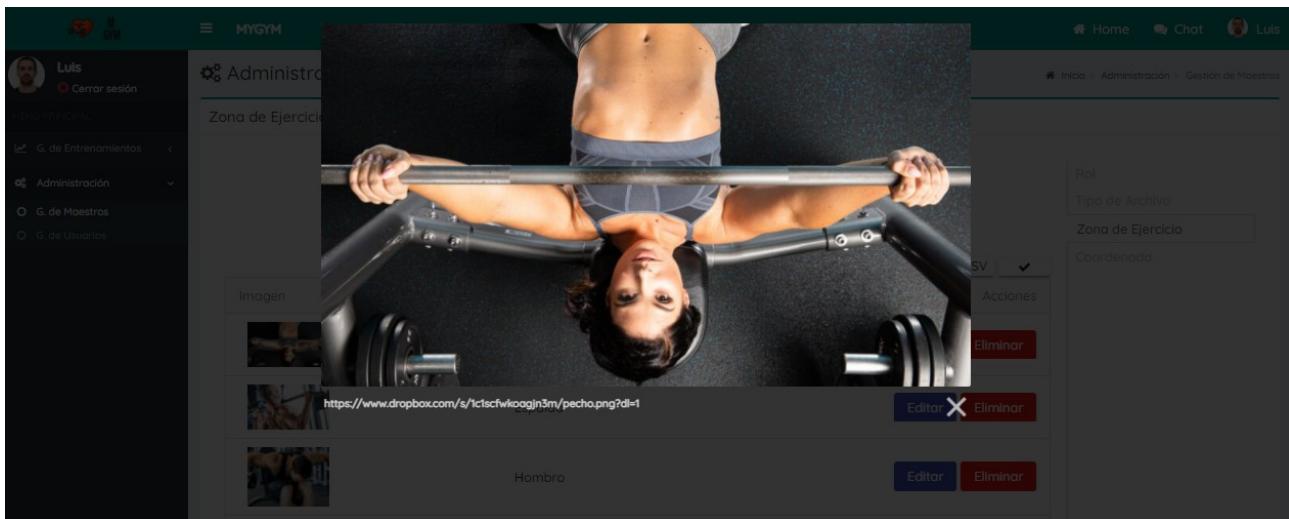


The screenshot shows the 'Gestión de Maestros' (Teacher Management) section under 'Administración'. The left sidebar has a dark theme with user info (Luis) and navigation links like 'G. de Entrenamientos', 'G. de Maestros', and 'G. de Usuarios'. The main content area is titled 'Zona de Ejercicio' and contains a table with columns: 'Imagen' (Image), 'Nombre' (Name), and 'Acciones' (Actions). The table rows represent different body parts:

Imagen	Nombre	Acciones
	Pecho	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
	Espalda	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
	Hombro	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
	Bíceps	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
	Tríceps	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
	Pierna	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
	Otro	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>

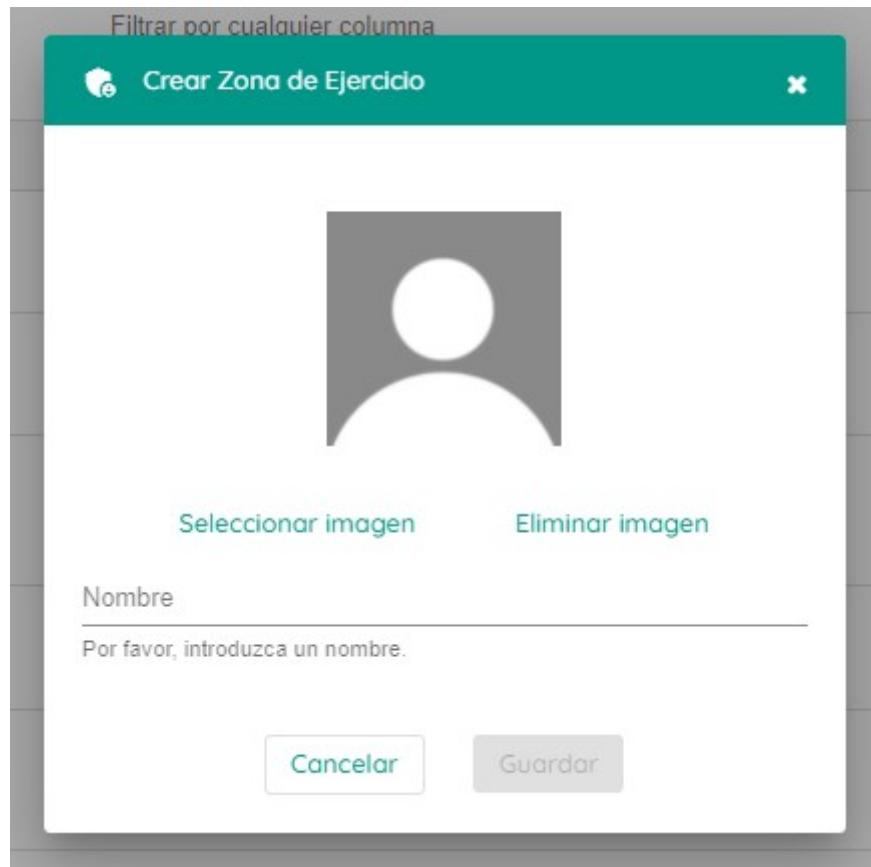
At the bottom right, there are buttons for 'PDF', 'CSV', and a dropdown menu. On the far right, there are filters for 'Rol', 'Tipo de Archivo', 'Zona de Ejercicio' (set to 'Pecho'), and 'Coordenada'.

* Desde dentro de la aplicación cualquier imagen se podrá pinchar y ver ampliamente en su tamaño original, si este no posee una URL se mostrará una imagen por defecto. En algunos casos muestro de pie su URL y en otros el nombre del registro.



This screenshot shows the same 'Zona de Ejercicio' page as the previous one, but with a larger, detailed image of a person performing a bench press. Below this main image is a smaller thumbnail of the same exercise. The URL 'https://www.dropbox.com/s/lctsctfwkoqjn3m/pecho.png?dl=1' is displayed next to the thumbnail. The rest of the interface is identical to the first screenshot, including the table of exercise zones and the right-hand filters.

Para crear:



Para editar:

The screenshot shows a modal dialog box titled 'Editar Zona de Ejercicio' (Edit Exercise Area) overlaid on a list of exercise areas. The list on the left shows five items with small thumbnail images: 'Imagen' (Image), a person doing a pull-up; and 'Imagen' (Image), a person doing a pull-up. The main dialog box contains the same fields as the creation dialog: 'Imagen' (Image) placeholder, 'Seleccionar imagen' (Select image) and 'Eliminar imagen' (Delete image) buttons, 'Nombre' (Name) field with 'Pecho' (Chest) entered, and 'Por favor, introduzca un nombre.' (Please enter a name.) placeholder. At the bottom are 'Cancelar' (Cancel) and 'Guardar' (Save) buttons. To the right of the dialog, there is a vertical sidebar with a header 'Zona de Ejercicio' (Exercise Area) and a section 'Coordinada' (Coordinate) containing several rows of data with 'Editar' (Edit) and 'Eliminar' (Delete) buttons.

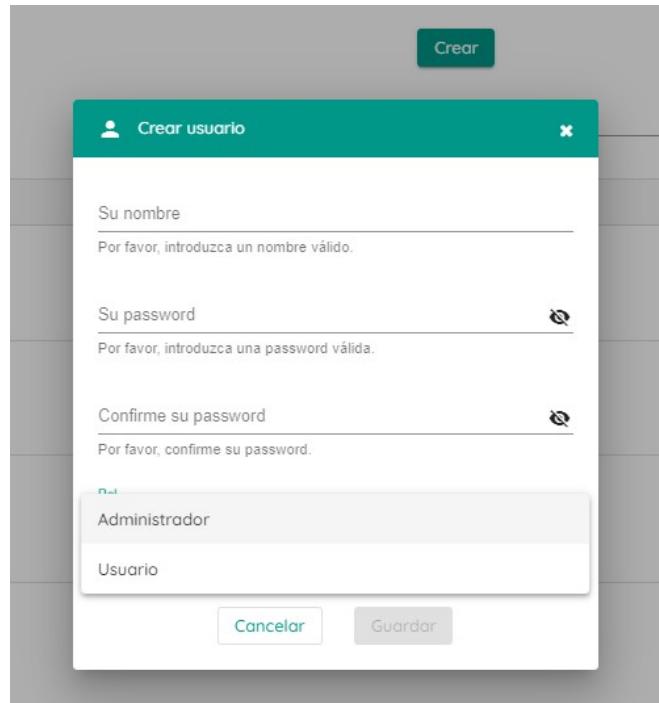
Coordenadas: Almacena las distintas coordenadas que muestra el mapa de inicio.

Nombre	Latitud	Longitud	Acciones
Centro de Deporte y Ocio Supera El Palero	41.6343269	-4.7470073	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
McFIT	41.6691	-4.7082825	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
Ejercicio al exterior: Las Moreras	41.6589666	-4.7326724	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
GO fit Valladolid	41.6561928	-4.7009101	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
Parque de Ejercicio al exterior: Zarzón	41.6609531	-4.7807276	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
Ejercicio al exterior: Parquesol	41.6318707	-4.7548612	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
DC Fitness Valladolid	41.6549809	-4.7088799	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
Gimnasio Space Fitness	41.6447388	-4.7225065	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
Ejercicio al exterior: Huerta del Rey	41.65776	-4.74173	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
Gimnasio Victoria Fitness	41.6622179	-4.7373223	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>

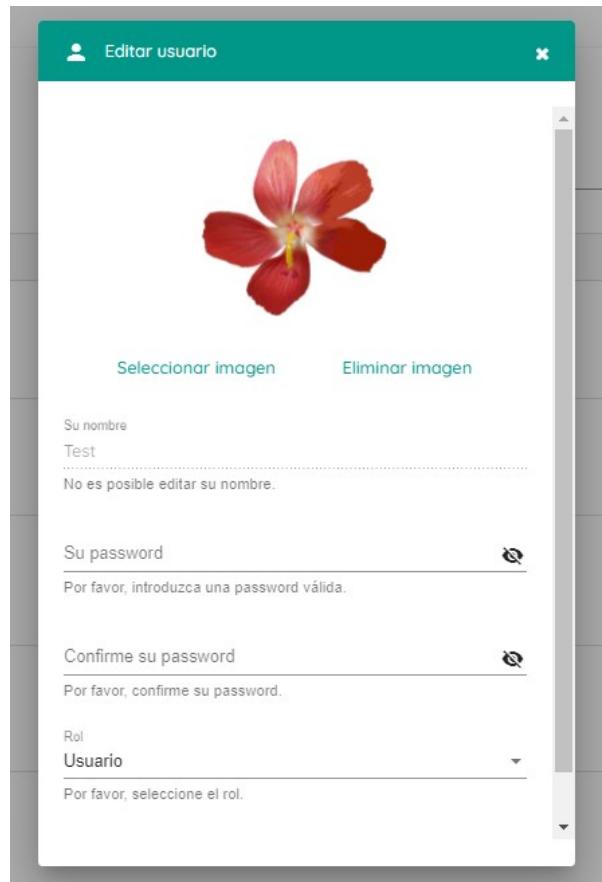
Gestión de Usuarios: Desde este único punto es donde un administrador puede crear, editar usuarios y editar su rol.

Imagen	Nombre	Rol	Acciones
	Antonio	Usuario	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
	Carmen	Usuario	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
	Testeo	Usuario	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
	Test	Usuario	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>
	Juan	Usuario	<button>Editar</button> <button>Eliminar</button>

Para crear:



Para editar, en cualquier caso el nombre del usuario no será posible de editar por tema de la auditoría de registros:



Vista móvil:

The image consists of four screenshots of a mobile application interface for managing users in a gym.

Screenshot 1: User Management Overview

This screen shows the main user management interface. It features a header with the app logo "MYGYM" and navigation icons. Below the header, there's a section titled "Administración" with a "Gestión de Usuarios" sub-section. A breadcrumb navigation bar indicates the current location: "Inicio > Administración > Gestión de Usuarios". The main content area is titled "Usuario" and contains a large green "Crear" button. Below it is a search/filter bar with the placeholder "Filtrar por cualquier columna" and download buttons for PDF and CSV. There are also sorting options: "Imagen", "Nombre", and "Rol".

Screenshot 2: User Details - Carmen

This screen displays the details for a user named "Carmen". It shows her profile picture (a woman with brown hair), her name "Carmen", and her role "Usuario". At the bottom, there are "Editar" and "Eliminar" buttons. The background shows other users: a man named "Antonio" with a yellow background and another user with a blue background.

Screenshot 3: Edit User Profile - Carmen

This screen shows the "Editar usuario" dialog for "Carmen". It includes a preview image of Carmen, a "Seleccionar imagen" button, and an "Eliminar imagen" button. The user's name "Carmen" is listed as "Su nombre". A note states: "No es posible editar su nombre." Below the dialog, a small thumbnail of Antonio is visible.

Screenshot 4: Confirmation Alert - Delete User

This screen shows a confirmation alert asking if the user is sure they want to delete the user "Carmen". It features a large exclamation mark icon and two buttons: "Aceptar" (Accept) and "Cancelar" (Cancel). The background shows the user list with Carmen and Antonio.

El componente de listado también permite filtrar por cualquier valor de cada columna y exportar dicha información en formato PDF y CSV, además de dar la opción al usuario de seleccionar las columnas que desea ver. Así como ordenar cada columna pulsando sobre su encabezado y su paginación.

The screenshot shows a user management interface. At the top, there's a search bar with the placeholder "Filtrar por cualquier columna" containing the name "Carmen". Below it is a table with columns: Imagen, Nombre, Rol, and Acciones. The first row shows a user named Carmen with the role "Usuario". There are "Editar" and "Eliminar" buttons in the Acciones column. The table includes pagination controls at the bottom: "Registros por página" set to 10, and page numbers 1 - 1 de 1.

This screenshot is similar to the one above, showing the same user management interface. A red arrow points to the "PDF" export button in the top right corner of the toolbar. The table lists three users: Carmen, Antonio, and Test, each with their respective roles and edit/delete buttons.

datos-administracion-usuarios.pdf - Adobe Acrobat Reader DC (32-bit)

Archivo Edición Ver Firmar Ventana Ayuda

Inicio Herramientas datos-administraci... x

Imagen Nombre Rol

Imagen	Nombre	Rol
https://www.dropbox.com/s/n83p3ptx3qoem3x/antonio-imagen-perfil.png?dl=1	Antonio	Usuario
https://www.dropbox.com/s/psqvzcgbwvnyh32/carmen-imagen-perfil.png?dl=1	Carmen	Usuario
	Testeo	Usuario
https://www.dropbox.com/s/kd5p78hgiiwwhdu2/flor.jpeg?dl=1	Test	Usuario
	Juan	Usuario
	Admin	Administrador

datos-administracion-usuarios.csv - LibreOffice Calc

Archivo Editar Ver Insertar Formato Estilos Hoja Datos Herramientas Ventana Ayuda

Imagen Nombre Rol

A	B	C
1 Imagen	Nombre	Rol
2 https://www.dropbox.com/s/n83p3ptx3qoem3x/antonio-imagen-perfil.png?dl=1	Antonio	Usuario
3 https://www.dropbox.com/s/psqvzcgbwvnyh32/carmen-imagen-perfil.png?dl=1	Carmen	Usuario
4	Testeo	Usuario
5 https://www.dropbox.com/s/kd5p78hgiiwwhdu2/flor.jpeg?dl=1	Test	Usuario
6	Juan	Usuario
7	Admin	Administrador
8		

Administración Gestión de Usuarios

Inicio > Administración > Gestión de Usuarios

Usuario

Crear

Filtrar por cualquier columna

Seleccionar Columnas

Imagen Nombre Rol Acciones

Usuario

[Crear](#)

Filtrar por cualquier columna

[PDF](#) [CSV](#)

Imagen ↓	Nombre
	Carmen
	Antonio
	Test

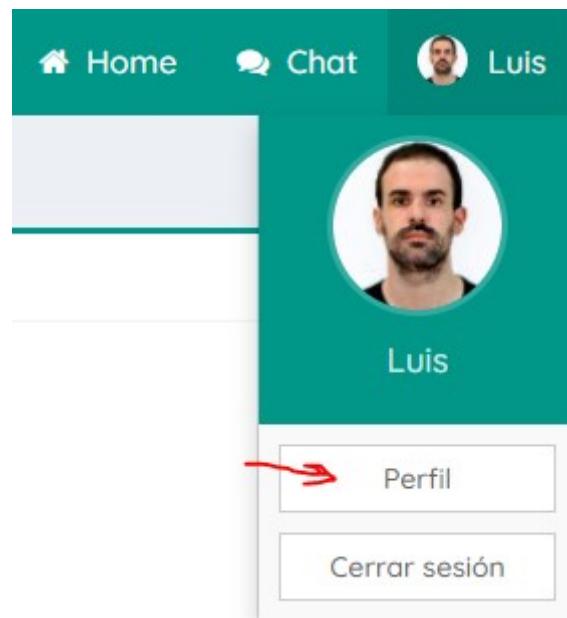
	Juan
	Admin

Registros por página

10
20
50
100

1 - 6 de 6 |< < > >|

Desde el Toolbar, en Perfil, el usuario podrá editar/eliminar la información de su cuenta, si este posee un rol de administrador podrá editar su rol, sino no aparecerá dicha opción.

A screenshot of the 'Perfil' edit screen. The title bar says 'Perfil'. The main area contains a placeholder image of a man with a beard. Below the image are two buttons: 'Seleccionar imagen' and 'Eliminar imagen'. There are three input fields: 'Su nombre' (Luis, note: 'No es posible editar su nombre.'), 'Su password' (placeholder: 'Por favor, introduzca una password válida.'), and 'Confirme su password' (placeholder: 'Por favor, confirme su password.'). A dropdown menu for 'Rol' is open, showing 'Administrador' as the selected option (placeholder: 'Por favor, seleccione el rol.'). At the bottom are three buttons: 'Resetear' (gray), 'Guardar' (gray), and a large red 'Eliminar' button.

Perfil

Inicio > Perfil

Perfil



[Seleccionar imagen](#)
[Eliminar imagen](#)

Su nombre Juan <small>No es posible editar su nombre.</small>	Su password <small>Por favor, introduzca una password válida.</small>	Confirme su password <small>Por favor, confirme su password.</small>
Resetear Guarda		
Eliminar		

Desarrollado por Luis Valles Pastor

V 0.0.0

Desde el Toolbar también se tendrá acceso al Chat (además de a la pantalla principal Home), donde podrá crear grupos de conversación y añadir participantes.

MYGYM

Home  Chat Luis

Inicio > Chat

Chat

Grupos

[Crear](#)

Filtrar por cualquier columna

[PDF](#) [CSV](#)

Imagen	Propietario	Nombre	Descripción	Acciones
	Luis	Grupo Valles Pastor	Grupo familiar.	Entrar Editar
	Luis	Anotaciones		Entrar Editar
	Antonio	Opciones PN	Pruebas físicas del año 2021.	Entrar Editar

Registros por página 1 - 3 de 3 |< < > >|

Desarrollado por Luis Valles Pastor V 0.0.0

Luis

Cerrar sesión

MENU PRINCIPAL

G. de Entrenamientos

Administración

Home Chat Luis

Inicia > Chat

Luis

Cerrar sesión

Acciones

Entrar Editor

Luis Anotaciones Entrar Editor

Antonio Oposiciones PN Entrar Editor

Pruebas físicas del año 2021.

Registros por página: 10 | 1 - 3 de 3

Desarrollado por Luis Valles Pastor V 0.0.0

Crear grupo

Seleccionar imagen Eliminar imagen

Nombre

Por favor, introduzca un nombre.

Descripción

Por favor, introduzca una descripción.

Participantes

Por favor, seleccione participantes.

Crear grupo

Seleccionar imagen Eliminar imagen

Antonio

Carmen

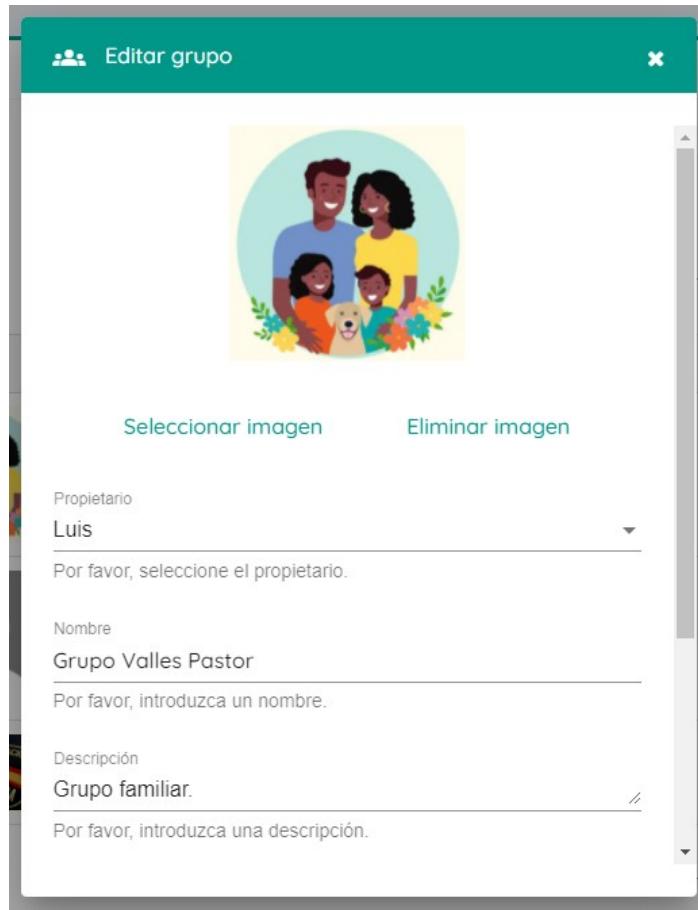
Testeo

Test

Juan

Por favor, seleccione participantes.

Sólo el usuario creador/propietario de dicho grupo podrá editar su contenido.



Para acceder al grupo pulsaremos sobre el botón Entrar, y este ya nos mostrará el grupo con los mensajes de cada integrante. Cada vez que se actualice se mostrará de un color el usuario y su propio mensaje.

Chat Grupo

Inicio > Chat > Grupo

Grupo



Grupo Valles Pastor

Grupo familiar:

Volver Crear Actualizar Invertir Abandonar

Luis

Carmen

Antonio

Carmen: Hola!



Editor

Antonio: Hola a todos!

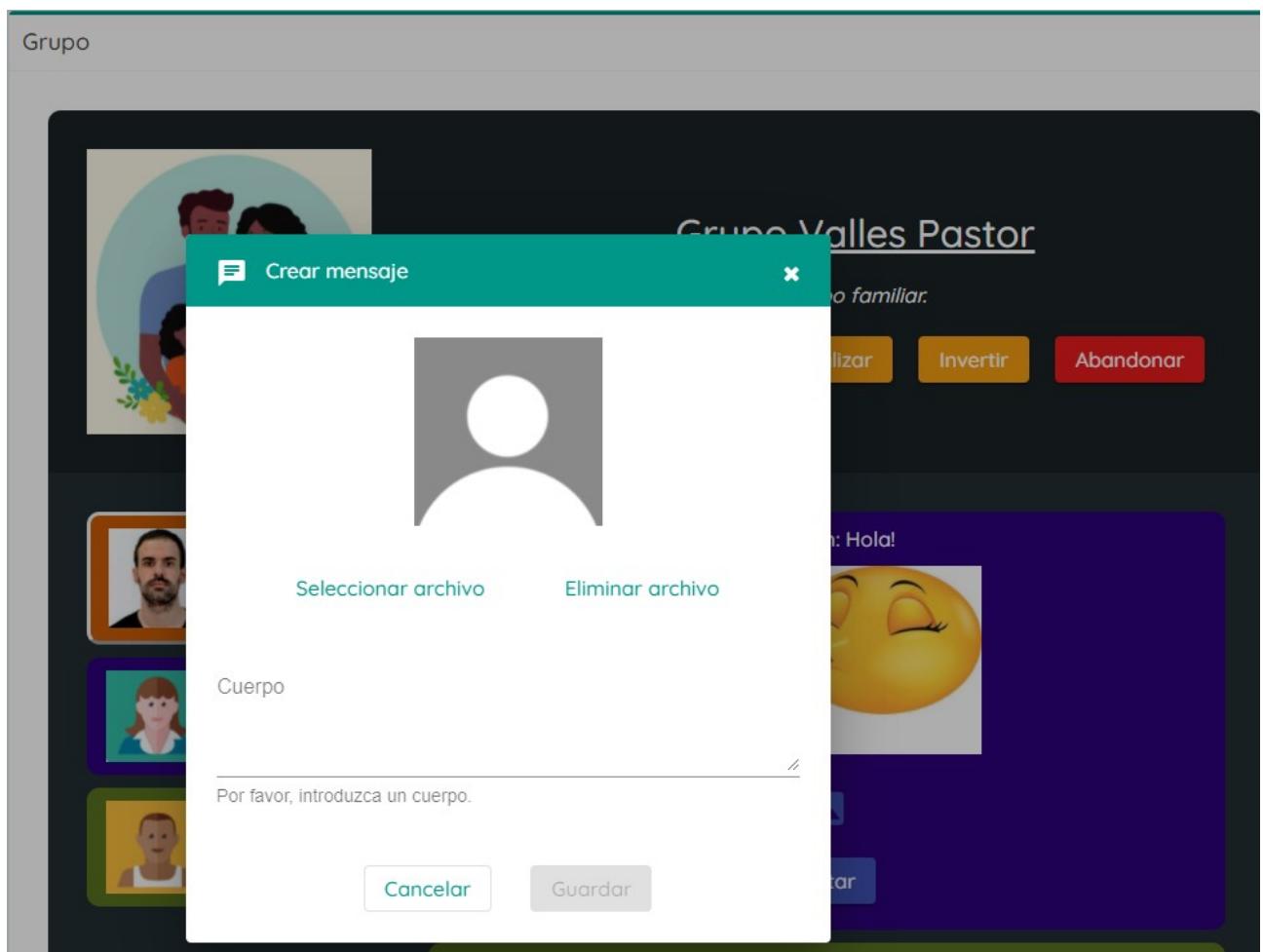
Editor

Luis: Hola familia! Bienvenidos al grupo!

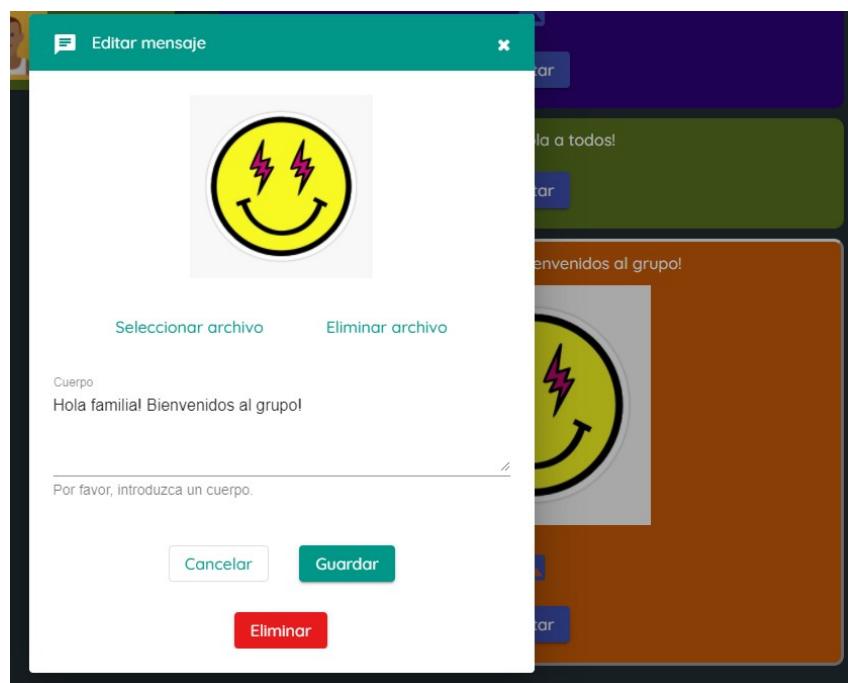


Editor

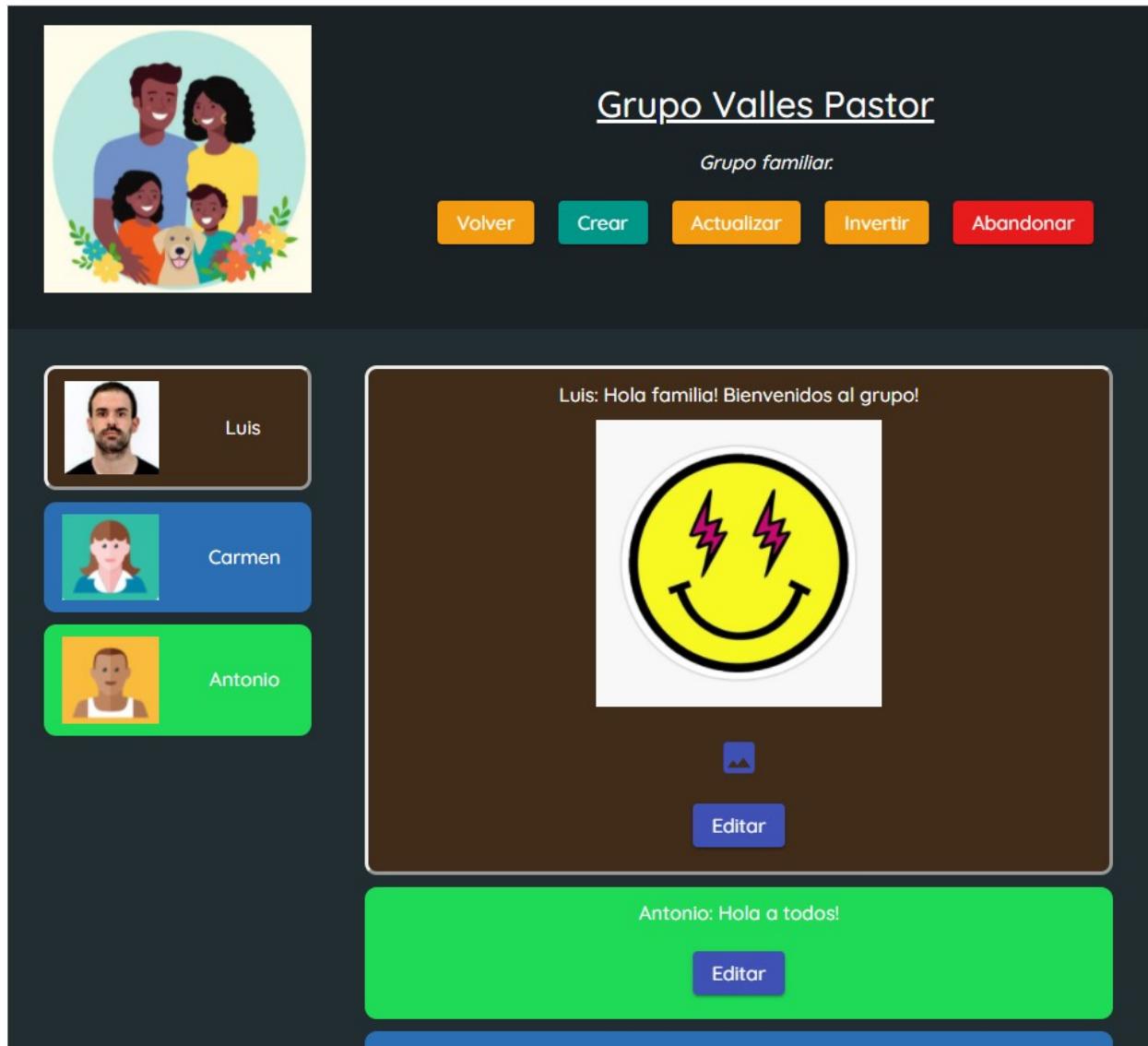
Desde el botón Crear se podrá crear el mensaje y añadir o no un archivo (se podrá añadir cualquier tipo de archivo aceptado por la tabla maestra de tipos de archivos).



También se podrá editar y eliminar el mensaje del usuario.



Desde el botón actualizar podremos actualizar la lista de mensajes con el color de cada usuario y desde el botón invertir modificar el orden de la pila de mensajes.



También se podrá abandonar el grupo, importante reseñar que un propietario no puede abandonar el grupo sin editar antes el propietario del grupo desde la interfaz anterior. La aplicación muestra todo mediante alertas, navegue con total libertad por el sitio web.



Otro grupo mostrando diferentes tipos de archivos, podremos incluso acceder a su descarga mediante el icono de enlace de descarga que posee cada mensaje con archivo.

Chat Grupo

Inicia > Chat > Grupo

Grupo

Oposiciones PN
Pruebas físicas del año 2021.

Volver Crear Actualizar Invertir Abandonar

Antonio: A entrenar duro!

0:00 / 3:39

Editar

Luis: Es la más complicada pues hay que realizarla en segundos, adjunto sus tiempos en un Excel

Editar

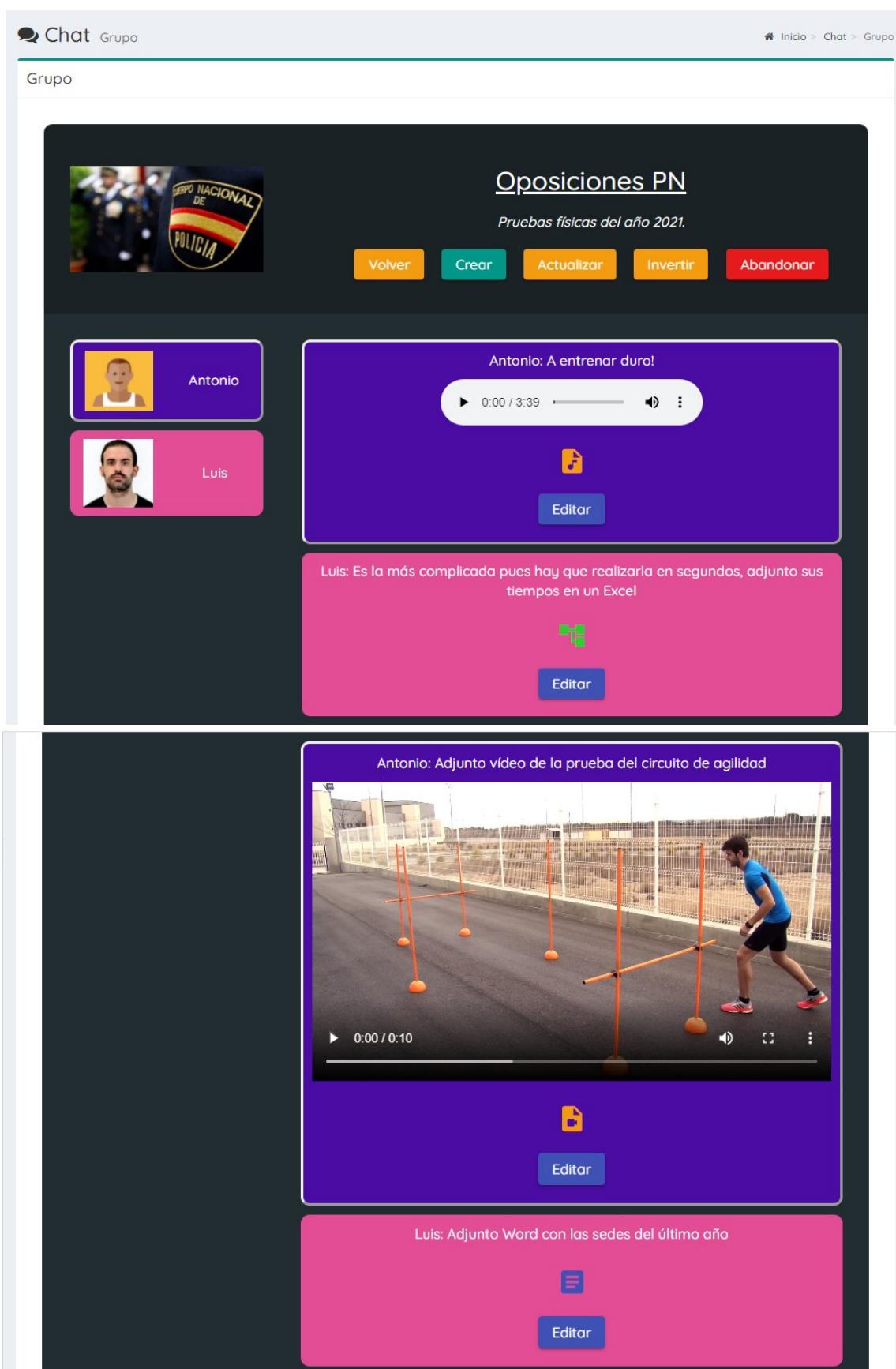
Antonio: Adjunto vídeo de la prueba del circuito de agilidad

0:00 / 0:10

Editar

Luis: Adjunto Word con las sedes del último año

Editar



Luis: Hola Antonio! De acuerdo!



Editar

Antonio: Hola Luis! Este grupo lo he creado para que vayamos preparando las pruebas físicas de la oposición a PN 2022, adjunto PDF del BOE de las pruebas físicas del año pasado, página 19



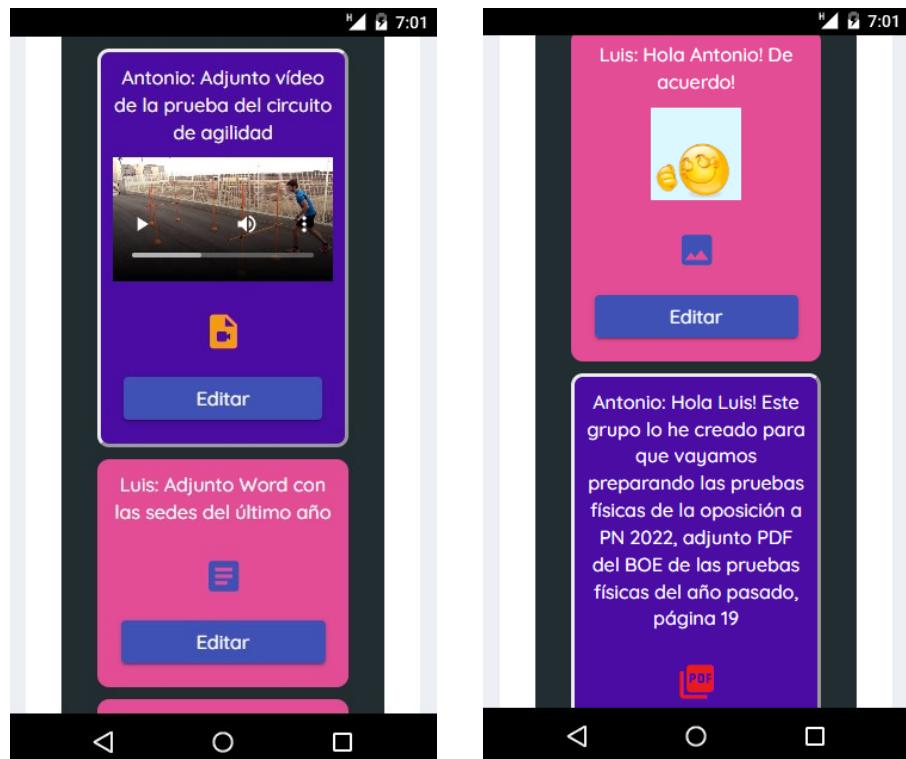
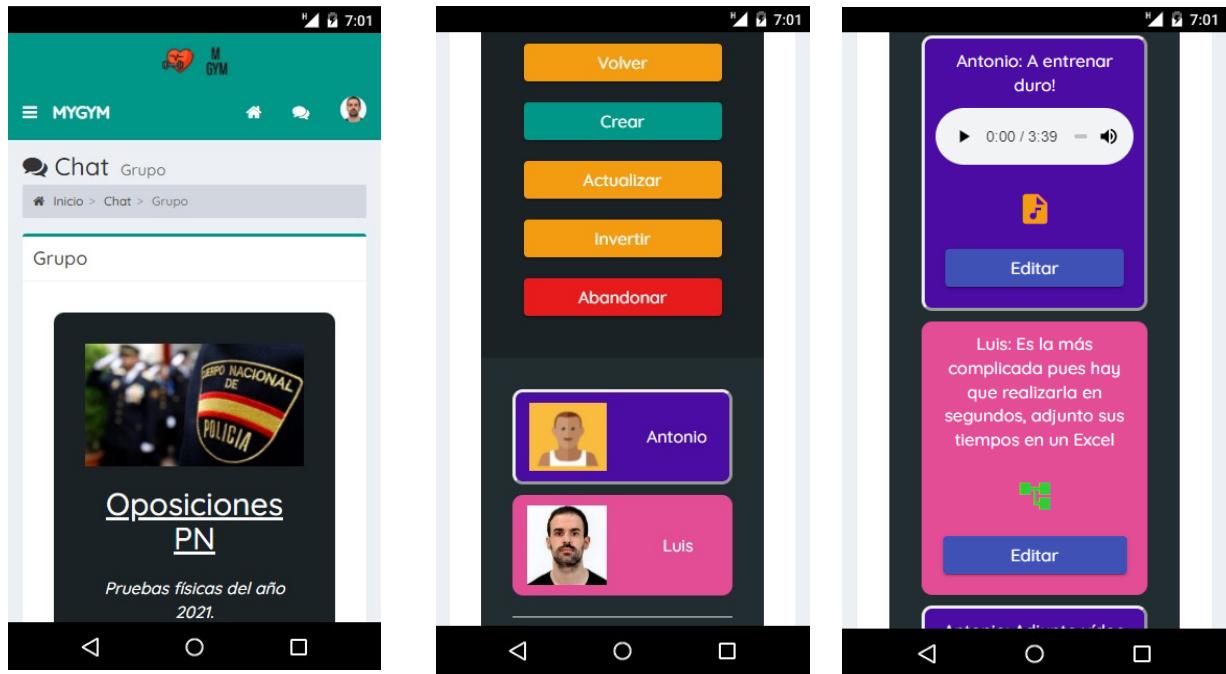
Editar

Desarrollado por Luis Valles Pastor

v 0.0.0

Cada tipo de archivo mostrará un ícono diferente.

Vista móvil:



Desde el menú podremos acceder a la Gestión de Entrenamientos:



Desde Tipos de Ejercicios podremos gestionar nuestros ejercicios personales, visualizar los ejercicios públicos y obtener ejercicios de terceros a través de la práctica Web Scraping. Los ejercicios públicos se mostrarán de color verde.

Tipos de Ejercicios Personales: Posee un buscador que filtra desde back los resultados. No será necesario que el valor del nombre sea idéntico.

Imagen	Nombre	Zona de Ejercicio	Público	Acciones
	Press de hombro con mancuernas sentado	Hombro	Sí	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Elevaciones frontales con barra	Hombro	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Elevaciones laterales en máquina	Hombro	Sí	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Pájaros en polea de pie	Hombro	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>

Gestión de Entrenamientos Tipos de Ejercicios

Inicio > Gestión de Entrenamientos > Tipos de Ejercicios

Tipos de Ejercicios

Personales Públicos Terceros

Crear

Nombre Flex Busque por el nombre.	Zona de Ejercicio Pecho Busque por la zona de ejercicio.	Público No Busque por el público.
---	--	---

Resetear **Buscar** [PDF](#) [CSV](#)

Imagen	Nombre	Zona de Ejercicio	Público	Acciones
	Flexiones	Pecho	No	Ver Editar

Registros por página 10 1 - 1 de 1 |< < > >|

Tipos de Ejercicios Públicos: Únicamente se listarán los ejercicios públicos del resto de usuarios. Posee un buscador como en el de los personales para filtrar los registros.

Gestión de Entrenamientos Tipos de Ejercicios

Inicio > Gestión de Entrenamientos > Tipos de Ejercicios

Tipos de Ejercicios

Personales Públicos Terceros

Crear

Nombre press Busque por el nombre.	Zona de Ejercicio Tríceps Busque por la zona de ejercicio.	Usuario Antonio Busque por el usuario.
--	--	--

Resetear **Buscar** [PDF](#) [CSV](#)

Imagen	Nombre	Zona de Ejercicio	Usuario	Acciones
	Press Francés	Tríceps	Antonio	Ver

Registros por página 10 1 - 1 de 1 |< < > >|

Desde el botón Ver podremos visualizar su información.

The screenshot shows a modal window titled "Ver tipo de ejercicio" (View exercise type) overlaid on a list of users. The modal contains a video thumbnail of a person performing a French Press, the name "Press Francés", and a detailed explanation of the exercise. The background shows a list of users with a "Ver" (View) button for user "Antonio".

Tipos de Ejercicios Terceros: Desde esta pestaña pondremos a prueba la práctica de Web Scraping de obtener datos de otros sitios Web. Es una técnica utilizada, en mi caso, mediante código Java, para extraer información de sitios web. Desde este archivo podrá ver casi todas las páginas de donde extraigo información, más de 50 enlaces.

```

File Edit View Navigate Code Refactor Build Run Tools Git Window Help luis.mygym-back - WebScrapingUrlListUtils.java
luis.mygym-back > src > main > java > es > luis > core > common > util > WebScrapingUrlListUtils.java
Project Commit Pull Requests
WebScrapingUrlListUtils.java
1 package es.luis.core.common.util;
2
3 import ...
4
5 public class WebScrapingUrlListUtils {
6
7     private static List<String> urlList = new ArrayList<>();
8
9     public static List<String> obtenerEjerciciosDePechoUrlList() {
10
11         urlList.clear();
12
13         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/aperturas-mancuernas-banco-inclinado/");
14         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/aperturas-inclinadas-polea/");
15         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/press-inclinado-barra/");
16         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/press-inclinado-mancuernas/");
17         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/press-banca-cuello/");
18         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/press-inclinado-maquina-discos/");
19         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/press-inclinado-multipower/");
20         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/aperturas-circulares/");
21         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/aperturas-planas-mancuernas/");
22         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/aperturas-polea-banco-plano/");
23         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/aperturas-pecho-maquina/");
24         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/aperturas-peck-deck/");
25         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/cruces-polea/");
26         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/cruces-en-polea-baja/");
27         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/flexiones/");
28         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/fondos-en-maquina/");
29         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/fondos-pecho/");
30         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/press-de-banca-a-una-mano-en-multipower/");
31         urlList.add("https://www.cambiatufisico.com/press-banca-barra/");
32

```

Gestión de Entrenamientos Tipos de Ejercicios

Personales Pùblicos Terceros

Ubicación de Ejercicio

Busque por la ubicación de ejercicio.

Resetear Buscar

Seleccionamos la ubicación del ejercicio que queremos entrenar para obtener tipos de ejercicios.

Gestión de Entrenamientos Tipos de Ejercicios

Personales Pùblicos Terceros

Ubicación de Ejercicio

Pecho
Espalda
Hombro
Bíceps
Tríceps

Para las ubicaciones que conllevan grandes cantidades de registros se demorará unos segundos.

MYGYM

Luis Cerrar sesión

MENÚ PRINCIPAL

G. de Entrenamientos

Tipos de Ejercicios

Planes, Entrenos y Ejercicios

Administración

Gestión de Entrenamientos Tipos de Ejercicios

Tipos de Ejercicios

Personales Pùblicos Terceros

Ubicación de Ejercicio

Bíceps

Busque por la ubicación de ejercicio.

Resetear Buscar

Filtrar por cualquier columna

[PDF](#) [CSV](#)

Imagen	Nombre	Zona de Ejercicio	Acciones
	Curl con mancuernas alterno	Bíceps	Ver Agregar
	Curl con mancuernas en banco inclinado a dos manos	Bíceps	Ver Agregar
	Curl concentrado	Bíceps	Ver Agregar
	Curl araña con barra Z	Bíceps	Ver Agregar
	Curl con barra de pie	Bíceps	Ver Agregar
	Curl con barra agarre invertido	Bíceps	Ver Agregar
	Curl con barra sentado	Bíceps	Ver Agregar
	Curl con barra sobre banco inclinado	Bíceps	Ver Agregar
	Curl con barra Z		Ver Agregar
	Curl concentrado		Ver Agregar

Registros por págin

10
20
50
100

1 - 10 de 31

< < > >>

Se podrá ver el tipo de ejercicio y agregarlo a nuestros listado de ejercicios personales modificando los valores que queramos ya que la explicación que muestra es extensa (devuelve al final el link de donde se obtuvo el tipo de ejercicio) y en BBDD hay un cierto límite de caracteres.

Imagen

Nombre

Ver tipo de ejercicio

Nombre
Curl con mancuernas alterno
Por favor, introduzca un nombre.

Zona de Ejercicio
Biceps Público
Por favor, seleccione una zona de ejercicio.

Explicación
La clave para conseguir unos fantásticos bíceps es atacarlos desde una variedad de ángulos y con distintas intensidades para estimular la mayor parte de su musculatura. Pero antes de que os centréis en el curl inclinado, el de predicador o el curl Scott, necesitarás dominar bien el básico curl alternado con mancuernas. Desde la posición de pie y comenzando con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, el curl alternado con mancuernas es excelente para estimular tanto la cabeza corta como la larga del bíceps. Posición inicial: De pie, sujetando un par de mancuernas con los brazos extendidos hacia abajo. Comenzar con las palmas dirigidas hacia dentro y las rodillas ligeramente flexionadas. Manteniendo los codos pegados a los

Registros por página 10 | < < > >| 1 - 10 de 31

Imagen

Nombre

Agregar tipo de ejercicio

Seleccionar imagen **Eliminar imagen**

Nombre
Curl con mancuernas alterno
Por favor, introduzca un nombre.

Zona de Ejercicio
Biceps Público
Por favor, seleccione una zona de ejercicio.

Explicación
La clave para conseguir unos fantásticos bíceps es atacarlos desde una variedad de ángulos y con distintas intensidades para estimular la mayor parte de su musculatura. Pero antes de que os centréis en el curl inclinado, el de predicador o el curl Scott, necesitarás dominar bien el básico curl alternado con mancuernas. Desde la posición de pie y comenzando con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, el curl alternado con mancuernas es excelente para estimular tanto la cabeza corta como la larga del bíceps. Posición inicial: De pie, sujetando un par de mancuernas con los brazos

Imagen



Nombre

Agregar tipo de ejercicio

Nombre
Curl con mancuernas alterno

Por favor, introduzca un nombre.

Zona de Ejercicio

Bíceps Público

Por favor, seleccione una zona de ejercicio.

Explicación

La clave para conseguir unos fantásticos bíceps es atacarlos desde una variedad de ángulos y con distintas intensidades para estimular la mayor parte de su musculatura. Pero antes de que os centréis en el curl inclinado, el de predicador o el curl Scott, necesitáis dominar bien el básico curl alternado con mancuernas. <https://www.cambiatufisico.com/curl-alterno-mancuerna/>

Por favor, introduzca una explicación.

Cancelar
Guardar

Zona de Ejercicio	Acciones
Bíceps	<button style="color: orange;">Ver</button> <button style="color: green;">Agregar</button>
Bíceps	<button style="color: orange;">Ver</button> <button style="color: green;">Agregar</button>
Bíceps	<button style="color: orange;">Ver</button> <button style="color: green;">Agregar</button>
Bíceps	<button style="color: orange;">Ver</button> <button style="color: green;">Agregar</button>
Bíceps	<button style="color: orange;">Ver</button> <button style="color: green;">Agregar</button>
Bíceps	<button style="color: orange;">Ver</button> <button style="color: green;">Agregar</button>
Bíceps	<button style="color: orange;">Ver</button> <button style="color: green;">Agregar</button>
Bíceps	<button style="color: orange;">Ver</button> <button style="color: green;">Agregar</button>
Bíceps	<button style="color: orange;">Ver</button> <button style="color: green;">Agregar</button>
Bíceps	<button style="color: orange;">Ver</button> <button style="color: green;">Agregar</button>
Bíceps	<button style="color: orange;">Ver</button> <button style="color: green;">Agregar</button>

Gestión de Entrenamientos
Tipos de Ejercicios
Inicio > Gestión de Entrenamientos > Tipos de Ejercicios

Tipos de Ejercicios

Personales
Públicos
Terceros

Crear

Nombre

Curl con mancuernas alterno

Busque por el nombre.

Zona de Ejercicio

Busque por la zona de ejercicio.

Público

Busque por el público.

Resetear
Buscar

PDF
CSV
✓

Imagen	Nombre	Zona de Ejercicio	Público	Acciones
	Curl con mancuernas alterno	Bíceps	No	<button style="color: orange;">Ver</button> <button style="color: blue;">Editar</button>

Registros por página
10
1 - 1 de 1
<
<
>
>

Desde Planes, Entrenos y Ejercicios ya podremos crear y gestionar nuestro plan de entrenamiento. Podremos crear varios incluso si entran dentro de rango de fecha de otro plan, es decir, podremos llegar varios planes simultáneamente.

Nombre	Fecha Inicial	Fecha Final	Duración de Semanas	Acciones
PLAN DE NOVIEMBRE - DICIEMBRE	09/11/2021	03/01/2022	8	<button>Entrar</button> <button>Editar</button>
PLAN DE ENERO	04/01/2022	31/01/2022	4	<button>Entrar</button> <button>Editar</button>

Para crear el plan de entrenamiento:

Crear plan de entrenamiento

Nombre
PLAN DE FINALES DE AÑO

Por favor, introduzca el nombre.

Objetivo
Quemar dulces

Por favor, introduzca el objetivo.

Fecha Inicial

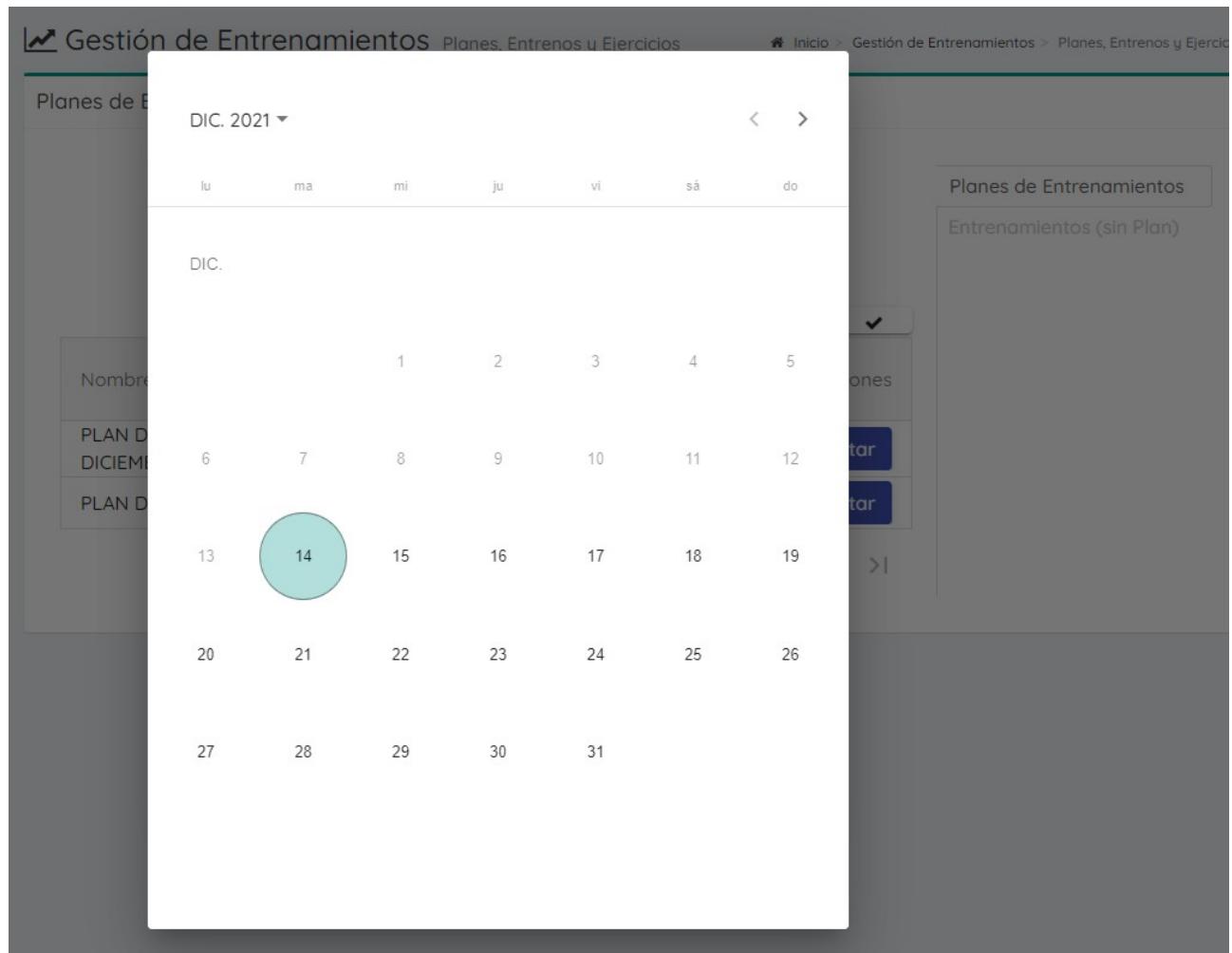
Por favor, introduzca la fecha inicial.

Duración de Semanas
3

Por favor, introduzca la duración de semanas.

Cancelar Guardar

Sólo podremos seleccionar desde la fecha actual hacia delante.



La fecha final la calculará automáticamente la parte back.

A modal dialog box titled 'Crear plan de entrenamiento'. The form contains the following fields:

- Nombre: PLAN DE FINALES DE AÑO
- Objetivo: Quemar dulces
- Fecha Inicial: 14/12/2021
- Duración de Semanas: 3

At the bottom of the dialog are two buttons: 'Cancelar' (Cancel) and 'Guardar' (Save).

Gestión de Entrenamientos Planes, Entrenos y Ejercicios

Inicio > Gestión de Entrenamientos > Planes, Entrenos y Ejercicios

Planes de Entrenamientos

Crear

Filtrar por cualquier columna
plan de finales

PDF CSV ✓

Nombre	Fecha Inicial	Fecha Final	Duración de Semanas	Acciones
PLAN DE FINALES DE AÑO	14/12/2021	03/01/2022	3	<button>Entrar</button> <button>Editar</button>

Rregistros por página 10 1 - 1 de 1 |< < > >|

Planes de Entrenamientos

Entrenamientos (sin Plan)

La aplicación permite generar entrenamientos sin plan, ya que el usuario puede tener en mente crear un entrenamiento e inicializarlo después, desde aquí también podrá crear entrenamientos y asignarlos a su plan, incluso darles una fecha según el rango.

* En todos los listados si no hay registros muestra un mensaje similar.

Gestión de Entrenamientos Planes, Entrenos y Ejercicios

Inicio > Gestión de Entrenamientos > Planes, Entrenos y Ejercicios

Entrenamientos (sin Plan)

Crear

Actualmente la tabla Entrenamientos no tiene registros sin Plan de Entrenamiento.

Planes de Entrenamientos

Entrenamientos (sin Plan)

Gestión de Entrenamientos Planes, Entrenos y Ejercicios

Inicio > Gestión de Entrenamientos > Planes, Entrenos y Ejercicios

Entrenamientos (sin Plan)

Crear entrenamiento

Nombre: Día de espalda, hombro y pierna

Tipos de Ejercicios

Plan de Entrenamiento

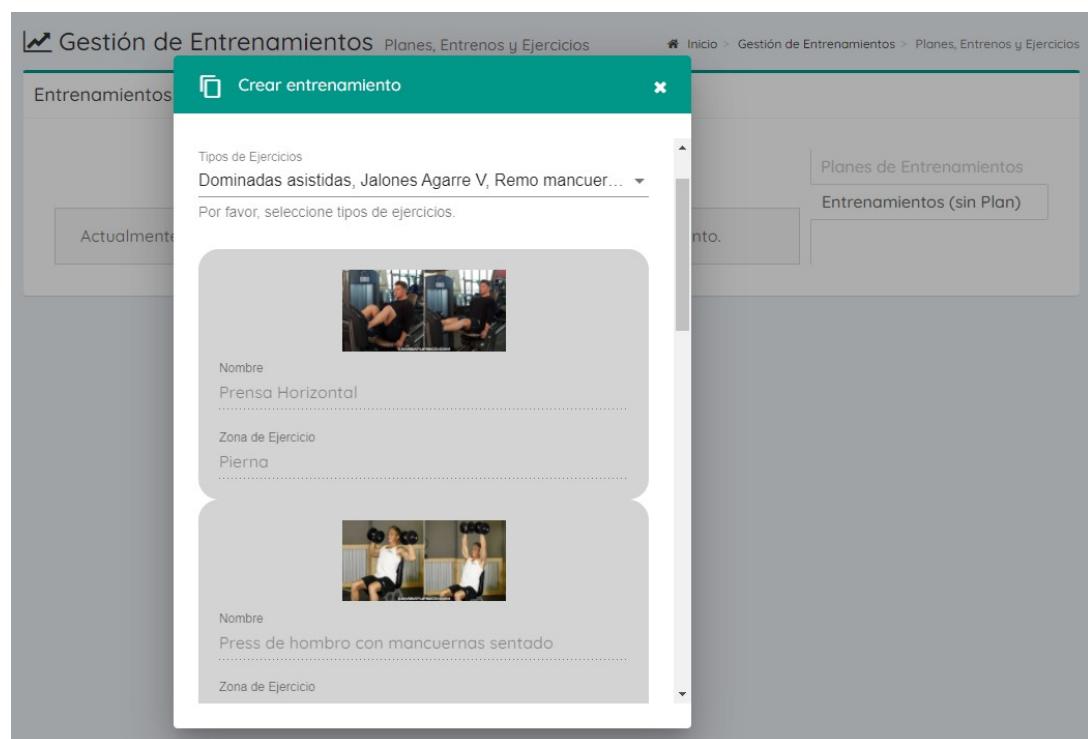
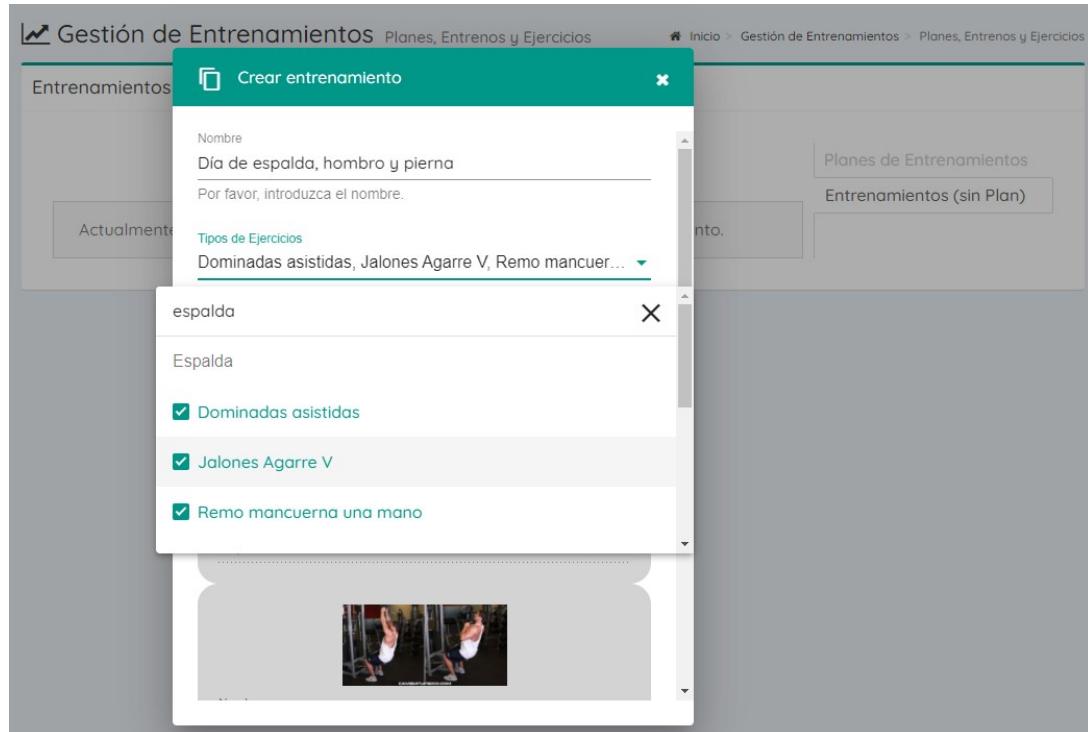
Fechas

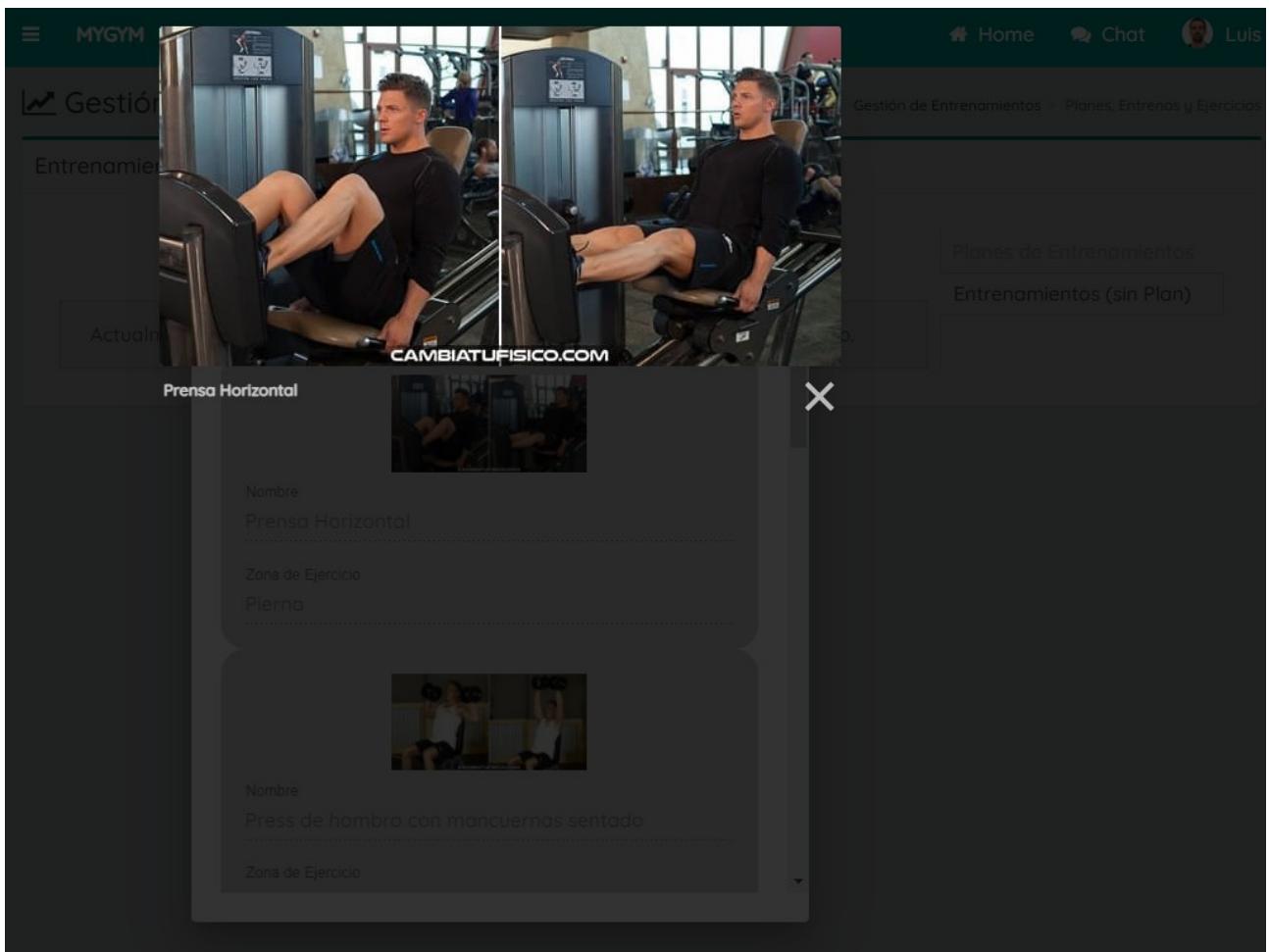
Cancelar Guardar

Planes de Entrenamientos

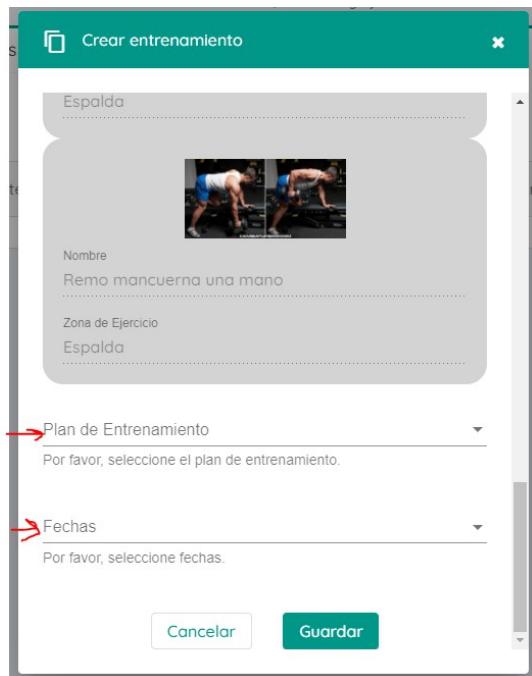
Entrenamientos (sin Plan)

Los select de los tipos de ejercicios y de fechas poseen buscadores integrados para los usuarios con grandes cantidades de datos a través de la dependencia `ngx-mat-select-search` de Angular. Además el select de tipos de ejercicios agrupa según la zona del ejercicio. A medida que se vayan seleccionando se irán mostrando bajo el select para que el usuario pueda ver que es claramente el ejercicio que quiere hacer ya que el select múltiple a partir de ciertos valores se muestra con puntos suspensivos como se aprecia en la captura siguiente.





En este punto no es necesario seleccionar un plan de entrenamiento ya que desde aquí el usuario no tiene claro cuando iniciar el entrenamiento, de todas formas, el usuario podrá seleccionar el plan de entrenamiento y según el plan se obtienen todas las fechas del rango de ese plan.



Creando el entrenamiento sin un plan se mostrará en esta sección, si se ha seleccionado un plan se mostrará dentro del plan de entrenamiento (se podrá acceder desde el apartado de arriba Planes de Entrenamientos).

Gestión de Entrenamientos

¡Entrenamiento "DÍA DE ESPALDA, HOMBRO Y PIERNA" creado correctamente!

Inicio > Gestión de Entrenamientos > Planes, Entrenos y Ejercicios

Entrenamientos (sin Plan)

Crear

Filtrar por cualquier columna

plan de finales

Nombre

DÍA DE ESPALDA, HOMBRO Y PIERNA

Acciones

Ver Editar

Registros por página 10 1 - 1 de 1

Planes de Entrenamientos

Entrenamientos (sin Plan)

PDF CSV ✓

Como en todos los demás registros se podrá ver y editar.

Ver entrenamiento

Nombre
DÍA DE ESPALDA, HOMBRO Y PIERNA

Por favor, introduzca el nombre.

Tipos de Ejercicios
Dominadas asistidas, Jalones Agarre V, Remo mancuero...

Por favor, seleccione tipos de ejercicios.

Elevaciones frontales con barra

Hombro

Nombre
Elevaciones frontales con barra

Zona de Ejercicio
Hombro

Remo mancuero

Editar entrenamiento

Nombre
DÍA DE ESPALDA, HOMBRO Y PIERNA

Por favor, introduzca el nombre.

Tipos de Ejercicios
Dominadas asistidas, Jalones Agarre V, Remo mancuero...

Por favor, seleccione tipos de ejercicios.

Elevaciones frontales con barra

Hombro

Remo mancuero

Ahora me dispongo a acceder a este plan que posee ya unos entrenamientos.

Planes de Entrenamientos

Crear

Filtrar por cualquier columna

plan de novie

PLAN DE NOVIEMBRE - DICIEMBRE

09/11/2021 03/01/2022 8 Entrar Editar

Registros por página 10 1 - 1 de 1

PDF CSV

Planes de Entrenamientos

Entrenamientos (sin Plan)

Desde aquí el usuario también podrá crear su entrenamiento ya concreto para este plan, el formulario es el mismo que el anterior pero el select ya quedará fijado para este plan.

Luis Cerrar sesión

MENÚ PRINCIPAL

G. de Entrenamientos

Tipos de Ejercicios

Planes, Entrenos y Ejer.

Administración

MYGYM

Gestión de Entrenamientos Plan de Entrenamiento

Inicio > Gestión de Entrenamientos > Plan de Entrenamiento

Plan de Entrenamiento

PLAN DE NOVIEMBRE - DICIEMBRE

Entrenamiento suave

09/11/2021 - 03/01/2022 8 semanas

Volver Crear

Filtrar por cualquier columna

Nombre Acciones

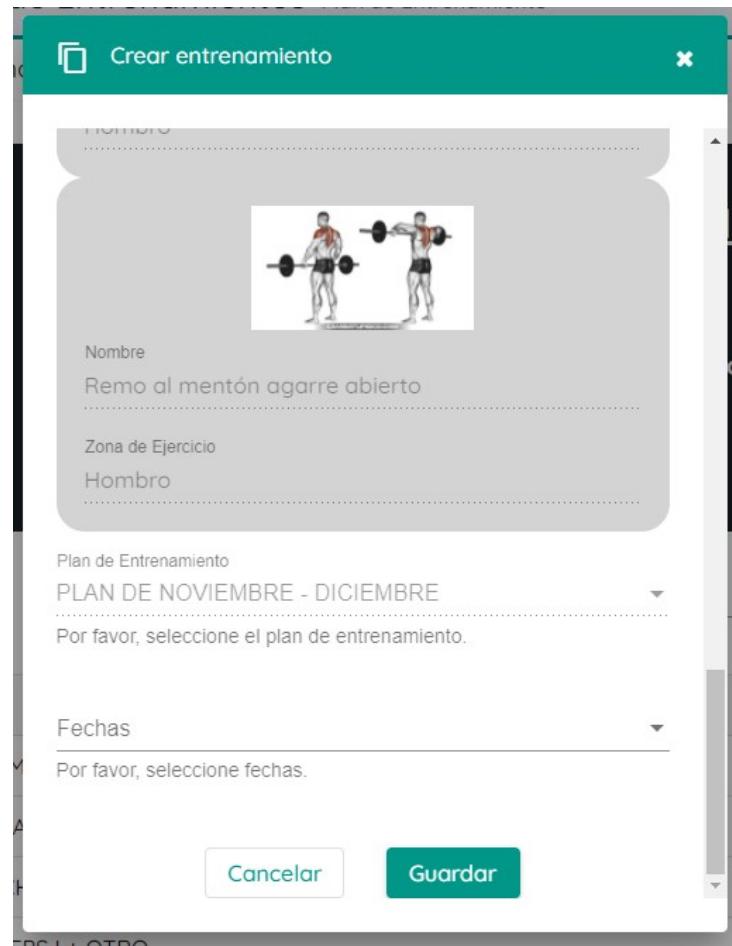
DÍA DE HOMBRO I + PIERNA Entrar Ver Editar

DÍA DE ESPALDA I + OTRO Entrar Ver Editar

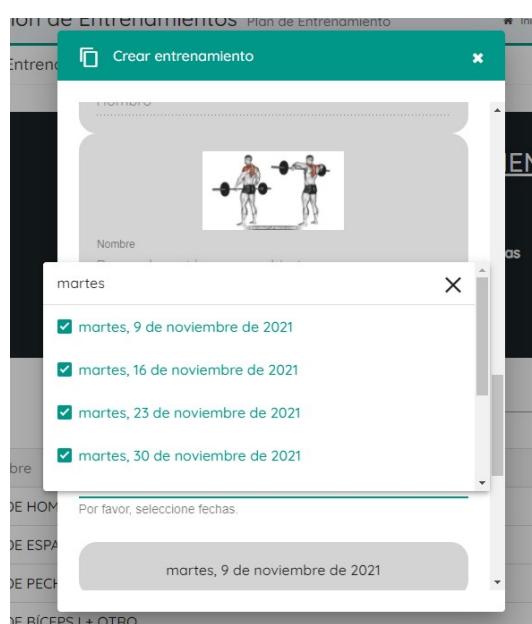
DÍA DE PECHO I + OTRO Entrar Ver Editar

DÍA DE BÍCEPS I + OTRO Entrar Ver Editar

DÍA DE TRÍCEPS I + PIERNA Entrar Ver Editar



Si queremos acceder posteriormente al entrenamiento para rellenar los resultados de nuestro ejercicio deberemos de asignar una o varias fechas, por ejemplo yo quiero ejercer este entrenamiento todos los martes.



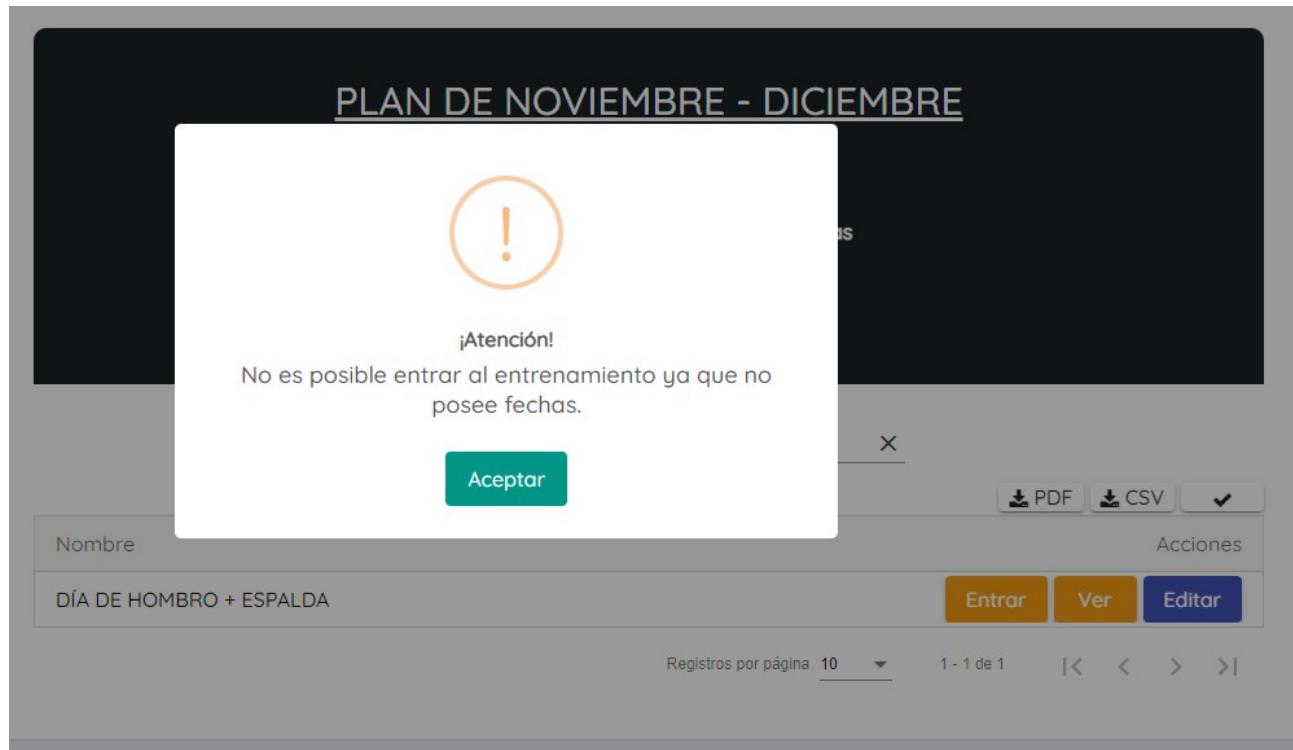
Debajo del select de fechas como ocurría con el de tipos de ejercicios mostrará todas las fechas asignadas.



Una vez guardado podremos acceder al entrenamiento para crear los ejercicios, este hace referencia al resultado de cada tipo de ejercicio.

The screenshot shows the 'Gestión de Entrenamientos' interface with a sub-section titled 'Plan de Entrenamiento'. The main title of the page is 'PLAN DE NOVIEMBRE - DICIEMBRE'. Below the title, it says 'Entrenamiento suave' and '09/11/2021 - 03/01/2022 8 semanas'. There are two buttons: 'Volver' and 'Crear'. At the bottom of the page, there is a toolbar with several buttons: 'Filtrar por cualquier columna', 'DÍA DE HOMBRO + ES', 'Acciones', 'Entrar' (which is circled in red), 'Ver', and 'Editar'. There is also a download section with 'PDF' and 'CSV' buttons. At the very bottom, there is a pagination section with 'Registros por página 10' and '1 - 1 de 1'.

Si el entrenamiento no posee fechas mostraría la siguiente alerta.



Una vez dentro ya podremos crear y administrar el resultado de nuestros ejercicios uno por uno.

The screenshot shows the "Entrenamiento" section of the application. The top navigation bar includes icons for home, user, and search, followed by the text "Gestión de Entrenamientos" and "Entrenamiento". Below this is a breadcrumb trail: "Inicio > Gestión de Entrenamientos > Entrenamiento". The main content area has a title "DÍA DE HOMBRO + ESPALDA" with "Entrenamiento" as a subtitle. It features two buttons: "Volver" (orange) and "Crear" (green). A message box at the bottom states: "Actualmente la tabla Ejercicios no tiene registros." The background of the main content area is dark.

Por ejemplo en este caso estoy anotando los resultados de este ejercicio en esta fecha en concreto.

Gestión de Entrenamientos Entrenamiento

Entrenamiento

Crear ejercicio

Fechas

martes, 9 de noviembre de 2021

Por favor, seleccione la fecha.

Tipos de Ejercicios

Remo mancuerna una mano

Por favor, seleccione el tipo de ejercicio.

Nombre

Remo mancuerna una mano

Zona de Ejercicio

Espalda

Número de Series

4

Por favor, introduzca el número de series.

Actualmente

LDA

Desarrollado por Luis Valles Pastor

V 0.0.0

MYGYM

Home Chat Luis

Gestión de Entrenamientos Entrenamiento

Inicio > Gestión de Entrenamientos > Entrenamiento

Entrenamiento

DÍA DE HOMBRO + ESPALDA

Volver Crear

Filtrar por cualquier columna

PDF CSV ✓

Fecha	Imagen	Nombre	Zona de Ejercicio	Número de Series	Repeticiones	Pesos	Acciones
09/11/2021		Remo mancuerna una mano	Espalda	4	12-12-10-10	10kg-10kg-15kg-15kg	<button>Ver</button> <button>Editar</button>

Registros por página 10 1 - 1 de 1 < < > >

Se podrá ver y editar/eliminar.

The image shows two side-by-side screenshots of a mobile application interface for managing exercises. Both screens have a teal header bar with a back arrow icon and the title 'Ver ejercicio' or 'Editar ejercicio'.

Left Screen (Ver ejercicio):

- Nombre:** Remo mancuerna una mano
- Zona de Ejercicio:** Espalda
- Número de Series:** 4
- Por favor, introduzca el número de series.**
- Repeticiones:** 12-12-10-10
- Por favor, introduzca las repeticiones.**
- Pesos:** 10kg-10kg-15kg-15kg
- Por favor, introduzca los pesos.**
- Notas:** Incrementar peso para la siguiente semana
- Por favor, introduzca las notas.**

Right Screen (Editar ejercicio):

- Fechas:** martes, 9 de noviembre de 2021
- Tipos de Ejercicios:** Remo mancuerna una mano
- Nombre:** Remo mancuerna una mano
- Zona de Ejercicio:** Espalda
- Número de Series:** 4
- Por favor, introduzca el número de series.**
- Repeticiones:** 12-12-10-10
- Por favor, introduzca las repeticiones.**

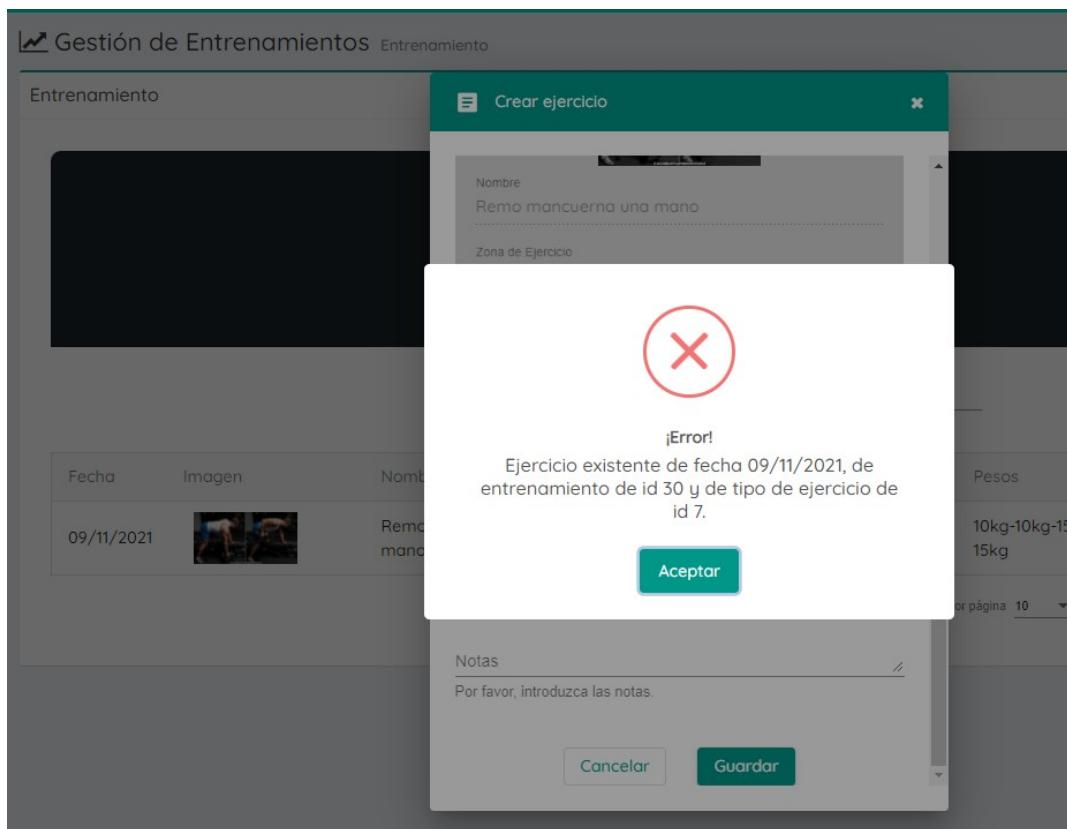
Si intentamos crear el mismo ejercicio para la misma fecha obtendremos el siguiente mensaje de error proporcionado desde back:

The image shows a screenshot of a web-based training management system. The main dashboard on the left displays a table with columns: Fecha, Imagen, and Nombre. One row shows the date '09/11/2021', an image of a person performing a pull-up, and the name 'Remo mano'.

A modal window titled 'Crear ejercicio' is open in the center. It contains the following fields:

- Fechas:** martes, 9 de noviembre de 2021
- Tipos de Ejercicios:** Remo mancuerna una mano
- Nombre:** Remo mancuerna una mano
- Zona de Ejercicio:** Espalda
- Número de Series:** 3
- Por favor, introduzca el número de series.**
- Repeticiones:** 8-8-8
- Por favor, introduzca las repeticiones.**

The right side of the screen shows a list of exercises with a 'Pesos' column showing '10kg-10kg-15kg-15kg'. There are 'Ver' and 'Editar' buttons next to each entry. At the bottom, there are pagination controls and a search bar.

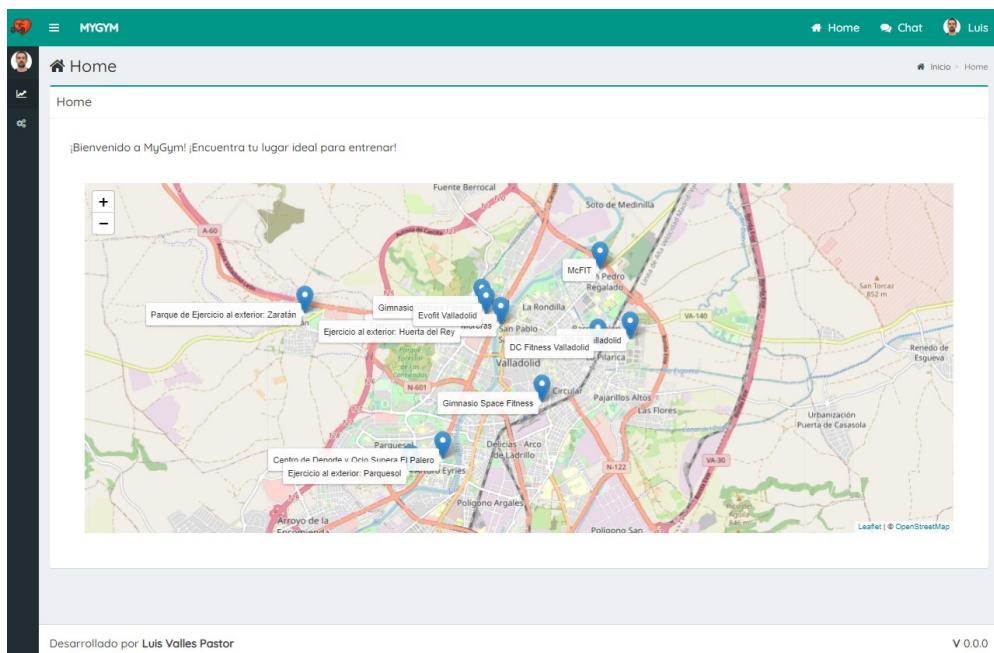
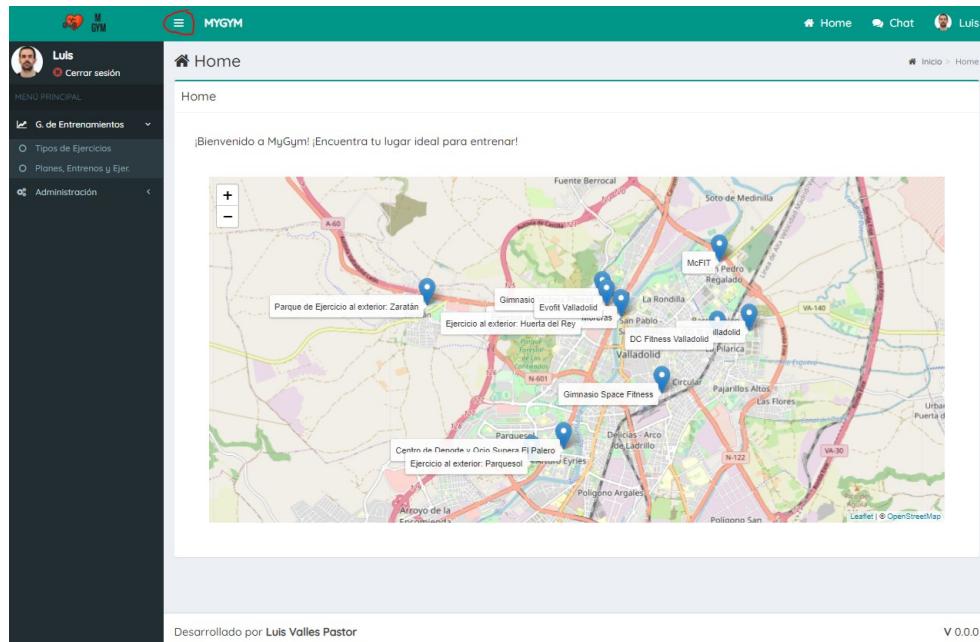


De una manera similar a la siguiente captura quedaría completada el día de rutina de este entrenamiento con los siguientes ejercicios.

Fecha	Imagen	Nombre	Zona de Ejercicio	Número de Series	Repeticiones	Pesos	Acciones
09/11/2021		Remo mancuerna una mano	Espalda	4	12-12-10-10	10kg-10kg-15kg-15kg	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
09/11/2021		Jalones tras nuca	Espalda	4	10-10-10-10	50kg-55kg-60kg-65kg	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
09/11/2021		Remo en polea sentado	Espalda	4	8-8-8-8	70kg-75kg-80kg-85kg	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
09/11/2021		Elevaciones frontales con mancuerna alterno	Hombro	4	8-8-10-10	7kg-7kg-8kg-8kg	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
09/11/2021		Elevación lateral inclinada	Hombro	4	12-12-10-10	6kg-7kg-8kg-9kg	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
09/11/2021		Remo al mentón agarre abierto	Hombro	4	10-10-10-10	10kg-10kg-15kg-15kg	<button>Ver</button> <button>Editar</button>

*** IMPORTANTE: Si se elimina un plan de entrenamiento se eliminará este y todos los entrenamientos que tenga consigo incluyendo los ejercicios. Así como si se elimina un entrenamiento se elimina consigo todos los ejercicios de ese entrenamiento.
No dejará eliminar el tipo de ejercicio que sea parte de un entrenamiento o de un ejercicio.

Por último mostrar el layout de la interfaz gráfica del usuario.



MYGYM

Home Chat Luis

G. de Entrenamientos

- Tipos de Ejercicios
- Planes, Entrenos y Ejercicios

Bienvenido a MyGym! ¡Encuentra tu lugar ideal para entrenar!

Map showing locations such as McFIT, Gimnasio Space Fitness, DC Fitness Valladolid, and several parks and exercise areas like Parque de Ejercicio al exterior: Zaratán, Ejercicio al exterior: Huerta del Rey, Centro de Deporte v Ocio Súper El Palero, and Ejercicio al exterior: Parquesol.

Desarrollado por Luis Valles Pastor V 0.0.0

En caso de hacer scroll nos seguirá el menú.

Luis Cerrar sesión

MENÚ PRINCIPAL

G. de Entrenamientos

Administración

Imagen	Nombre	Zona de Ejercicio	Público	Acciones
	Press de hombro con mancuernas sentado	Hombro	Sí	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Elevaciones frontales con barra	Hombro	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Elevaciones laterales en máquina	Hombro	Sí	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Pájaros en polea de pie	Hombro	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Dominadas asistidas	Espalda	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Jalones Agarre V	Espalda	Sí	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Remo mancuerna una mano	Espalda	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Remo en máquina	Espalda	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Cruces en polea	Pecho	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Flexiones	Pecho	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>

Registros por página 10 | < < > >| 1 - 10 de 56

Desarrollado por Luis Valles Pastor V 0.0.0



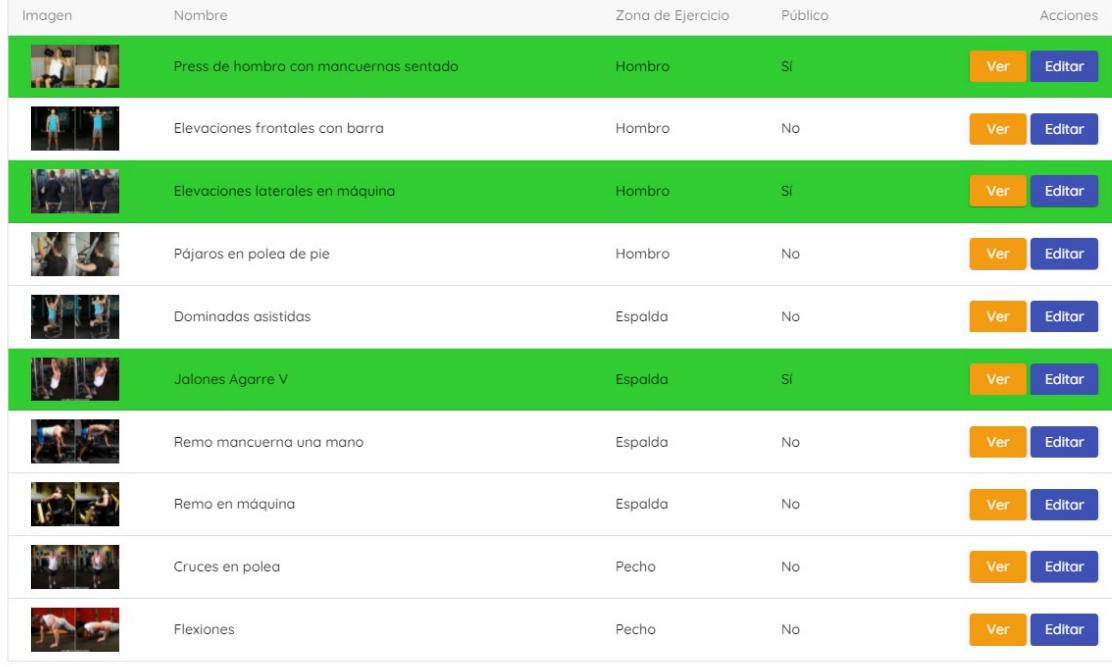



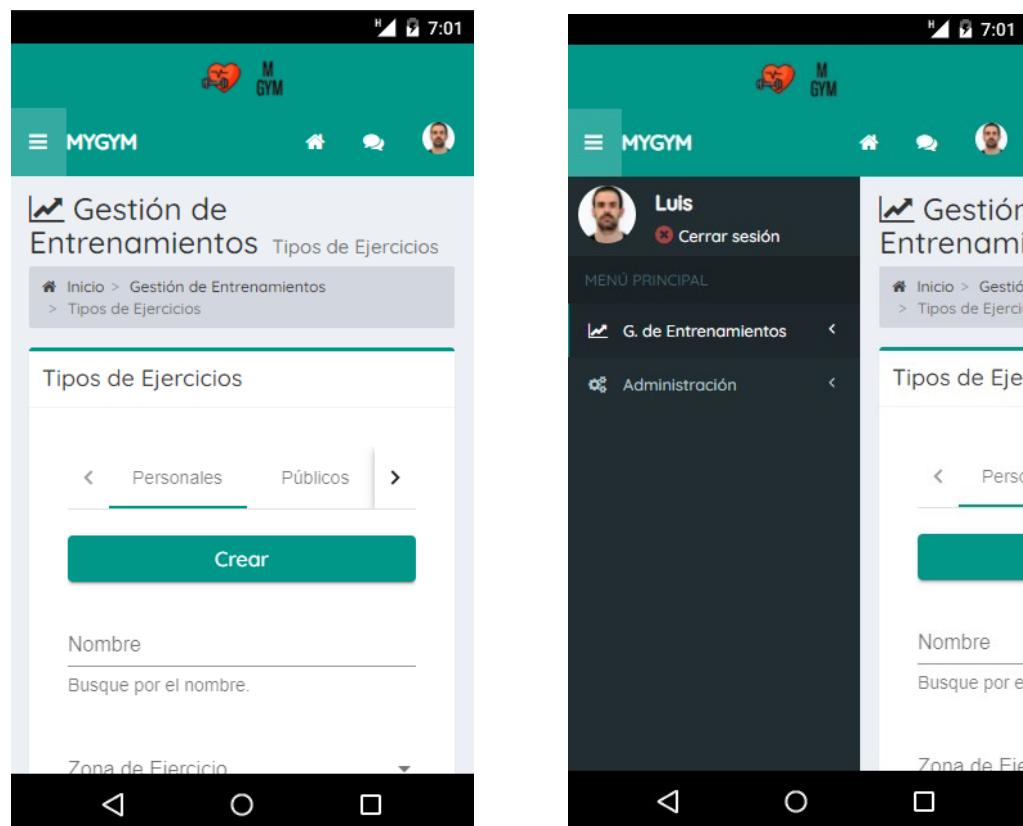
Imagen Nombre Zona de Ejercicio Público Acciones

	Press de hombro con mancuernas sentado	Hombro	Sí	Ver Editar
	Elevaciones frontales con barra	Hombro	No	Ver Editar
	Elevaciones laterales en máquina	Hombro	Sí	Ver Editar
	Pájaros en polea de pie	Hombro	No	Ver Editar
	Dominadas asistidas	Espalda	No	Ver Editar
	Jalones Agarre V	Espalda	Sí	Ver Editar
	Remo mancuerna una mano	Espalda	No	Ver Editar
	Remo en máquina	Espalda	No	Ver Editar
	Cruces en polea	Pecho	No	Ver Editar
	Flexiones	Pecho	No	Ver Editar

Registros por página 1 - 10 de 56 | < < > >|

Desarrollado por Luis Valles Pastor

v 0.0.0

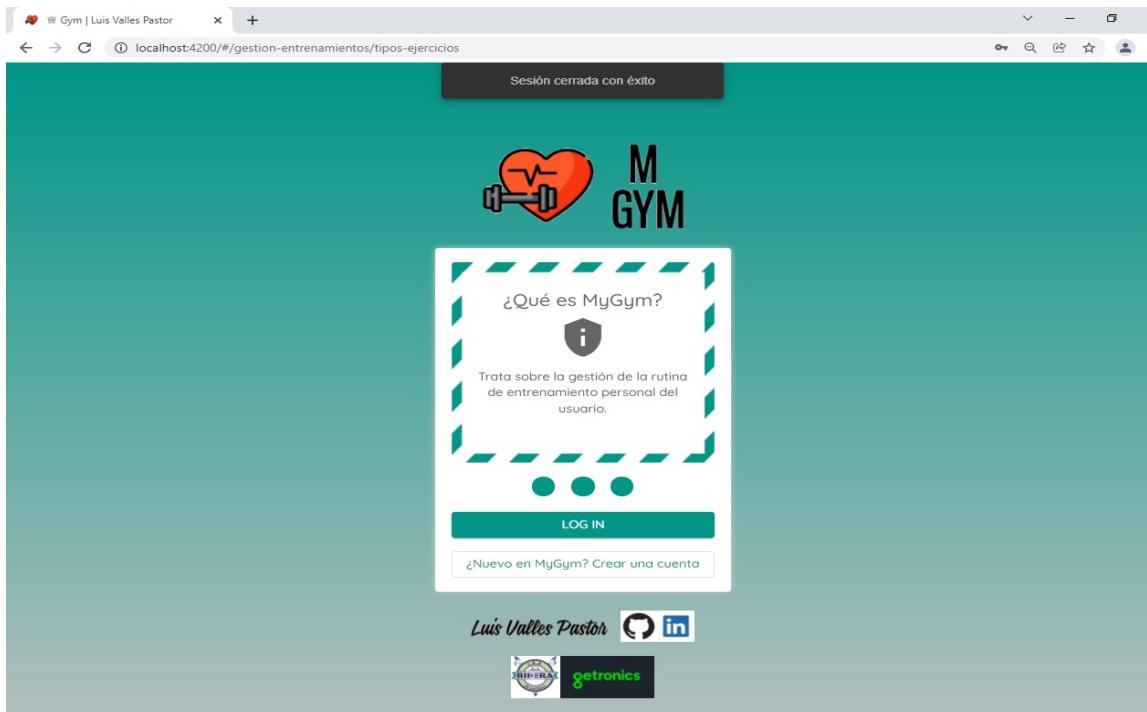


The screenshots show the 'Gestión de Entrenamientos' (Training Management) section of the app. The left screenshot shows a list of exercise types: 'Personales' (Personal) and 'Públicos' (Public). A large green 'Crear' (Create) button is at the bottom. The right screenshot shows a similar view with additional navigation elements like 'Cerrar sesión' (Logout) and 'Menú Principal' (Main Menu).

Podrá cerrar sesión desde estos dos botones.



The screenshot shows the 'Gestión de Entrenamientos' section of the MyGym application. On the left, there's a sidebar with a user profile for 'Luis' and menu items like 'MENÚ PRINCIPAL', 'G. de Entrenamientos', and 'Administración'. In the top right, there are links for 'Home', 'Chat', and 'Luis'. The main content area has tabs for 'Personales', 'Públicos', and 'Terceros', with a 'Crear' button. On the far right, there's a sidebar with a user profile for 'Luis' and buttons for 'Perfil' and 'Cerrar sesión', with the latter being circled in red.



This screenshot shows a browser window for 'localhost:4200/#/gestion-entrenamientos/tipos-ejercicios'. The title bar includes the text 'Gym | Luis Valles Pastor'. The main content is a teal-colored landing page for MyGym. It features a large heart icon with a dumbbell, the 'M GYM' logo, and a box containing information about the app. At the bottom, there's a 'LOG IN' button and a link for new users to create an account. In the top right corner of the page, there's a 'Cerrar sesión' button, which is circled in red.

GUÍA DE ESTILOS Y ACCESIBILIDAD

Fuente utilizada en toda la aplicación, descargada desde Google Fonts y guardada en la aplicación Angular:

Quicksand-Medium

The screenshot shows the Quicksand font family page on Google Fonts. At the top, there's a navigation bar with 'Quicksand' and links for 'Select styles', 'Glyphs', 'About', and 'License'. On the right, there are buttons for 'Download family' and a grid icon. Below the navigation, a section titled 'Styles' lists several font weights with their corresponding preview text 'My Gym - Trata sobre la gestión de la rutina de entrenamiento personal del usuario'. The styles listed are: Light 300, Regular 400, Medium 500, Semi-bold 600, and Bold 700. Each style has a '+' button to 'Select this style' and a '-' button to 'Remove this style'. A font size selector set to '16px' is also visible. At the bottom, there's a link to 'Leave feedback with Google Fonts on Quicksand'.

Colores utilizados:

El color predominante en toda la aplicación es el color teal:

#009688



Otros colores utilizados en los botones:

#e71b1b



#3f51b5



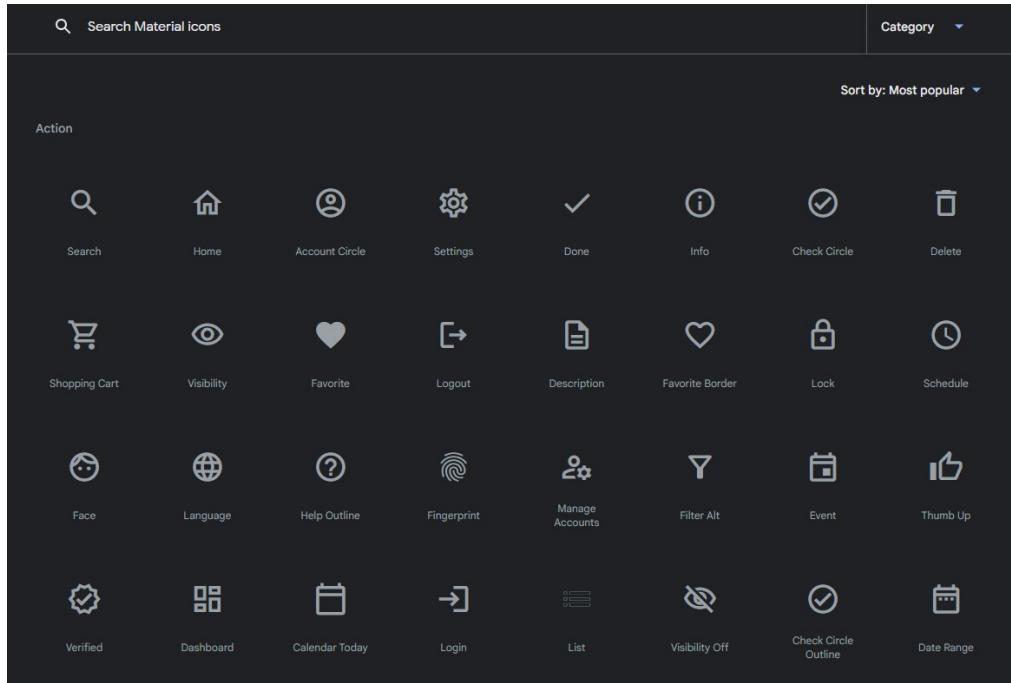
#f39c12



Iconos utilizados:

No son descargados, son obtenidos desde Internet.

Google Icons:



Font Awesome Icons:

A screenshot of the Font Awesome website. At the top, there's a navigation bar with the logo, a search bar, and links for Start, Icons, Docs, Support, Plans, and Blog. A large banner at the top left says "Ready to pour... the Font Awesome 6 Beta!" with a "6" icon. It describes the beta release and encourages users to subscribe to Pro. Two buttons are visible: "Explore the Icons" and "Learn More!". On the left, a sidebar lists categories: Free, Pro Only, Solid, Regular, Light, Duotone, Brands, Latest Release, Accessibility, Alert, and Animals. The main content area shows a search bar and a grid of "All 7864 Awesome Icons". The icons are arranged in a 4x4 grid, with labels like "500px", "abacus", "accessible-icon", "accusoft", "acorn", "address-book", etc., next to them. A small "by algolia" watermark is in the bottom right corner of the search area.

Accesibilidad:

Diseño web adaptable / responsive.

The image displays two versions of the MyGym application: a desktop version on the top half and a mobile version on the bottom half. Both versions feature a green header bar with the 'MYGYM' logo and a user profile picture for 'Luis'. The desktop version includes a sidebar with a menu for 'Home', 'G. de Entrenamientos', and 'Administración'. The main content area shows a map of the Valladolid area with several blue location pins indicating gym and exercise spot locations. A welcome message '¡Bienvenido a MyGym! Encuentra tu lugar ideal para entrenar!' is displayed above the map. The mobile version has a similar layout but is designed for a smaller screen, with the map and welcome message being the primary focus. Both versions show a navigation bar at the bottom.

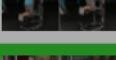
Navegación mediante teclado:

Pinchar sobre cada imagen dentro de la aplicación y verla en su tamaño original a través de la dependencia: ngx-lightbox.

Poder exportar los listados de registros en formato PDF y CSV a través de la dependencia pdfmake.

Imagen	Nombre	Zona de Ejercicio	Público	Acciones
	Press de hombro con mancuernas sentado	Hombro	Sí	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Elevaciones frontales con barra	Hombro	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Elevaciones laterales en máquina	Hombro	Sí	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Pájaros en polea de pie	Hombro	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Dominadas asistidas	Espalda	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Jalones Agarre V	Espalda	Sí	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Remo mancuerna una mano	Espalda	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Remo en máquina	Espalda	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Cruces en polea	Pecho	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Flexiones	Pecho	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>

Poder mostrar las columnas que desee el usuario.

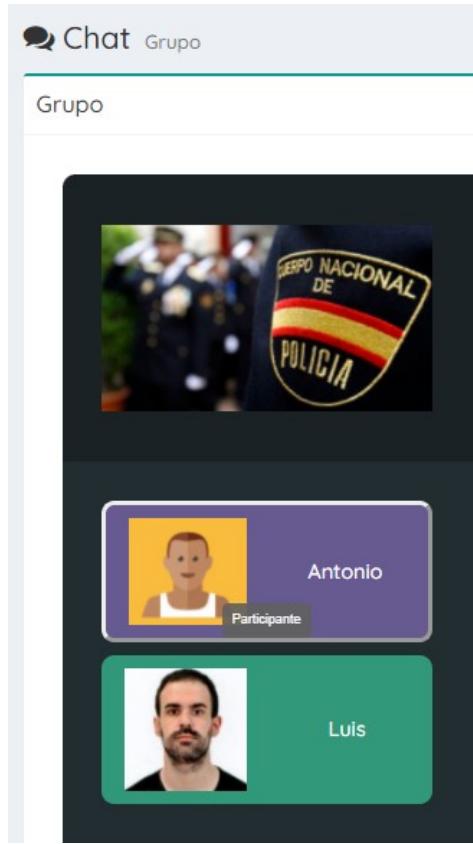
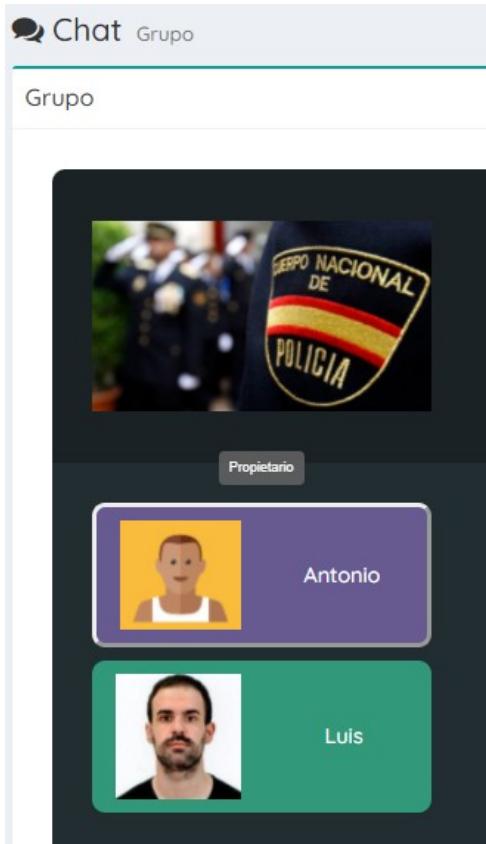
Imagen	Nombre	Zona de Ejercicio	Público	Acciones
	Press de hombro con mancuernas sentado	Hombro	Sí	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Elevaciones frontales con barra	Hombro	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Elevaciones laterales con barra		Sí	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Pájaros en la barra		No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Dominadas		No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Jalones		Sí	<button>Ver</button> <button>Editar</button>
	Remo mancuerna una mano	Espalda	No	<button>Ver</button> <button>Editar</button>

Uso del atributo alt de la etiqueta img.

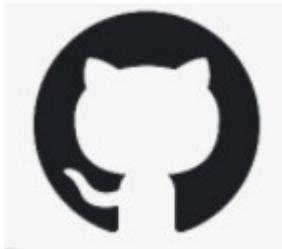
```
<div class="login-logo">
    
    <a href="https://github.com/luisValles92/" target="_blank">
        
    </a>
    <a href="https://es.linkedin.com/in/luisvallespastor" target="_blank">
        
    </a>
</div>

<div class="login-logo">
    <a href="http://iesriberaadecastilla.centros.educa.jcyl.es/sitio/" target="_blank">
        
    </a>
    <a href="https://www.getronics.com/es/" target="_blank">
        
    </a>
</div>
```

Uso del componente de Angular Material Tooltip: Proporciona una etiqueta de texto que se muestra cuando el usuario pasa el mouse sobre un elemento o lo mantiene presionado.



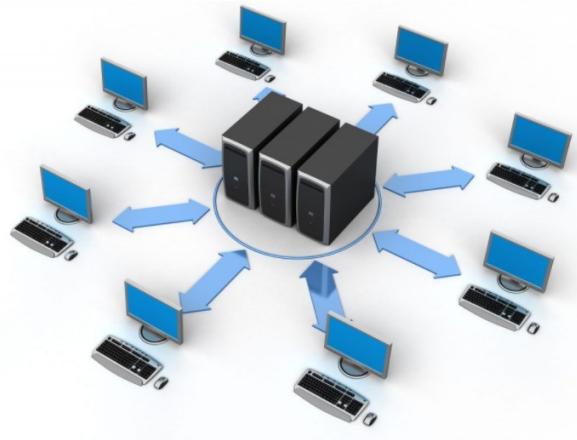
He utilizado GitHub como lugar para alojar los proyectos utilizando el sistema de control de versiones Git. Se utiliza para la creación de código fuente de software.



La aplicación posee tres repositorios:

luis.mygym-back: <https://github.com/LuisValles92/luis.mygym-back>

Utilizado para alojar el proyecto de back, que está hecho con Spring Boot (Java). Implementa el desarrollo de la API REST de la que va a consumir servicios front.



luis.mygym-integracion: <https://github.com/LuisValles92/luis.mygym-integracion>

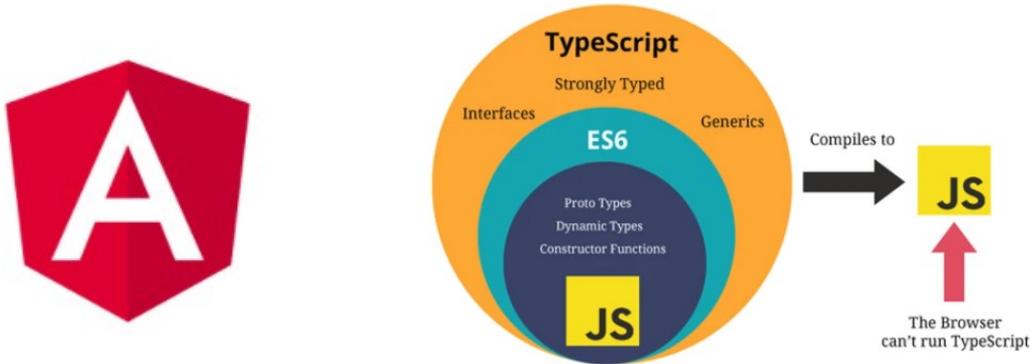
Utilizado para alojar el archivo SQL de la BBDD, la colecciones de Postman (es un cliente HTTP que nos da la posibilidad de testear peticiones HTTP a través de una interfaz gráfica a la API REST), copia de seguridad de los archivos almacenados en Dropbox y para otros archivos y capturas.

Cada colección de Postman posee: el entorno de la app, la base y la propia API de la aplicación (obtenida de Swagger UI).



luis.mygym-front: <https://github.com/LuisValles92/luis.mygym-front>

Utilizado para alojar el proyecto de front, que está hecho con Angular (TypeScript).



Cada proyecto de back y de front está dividido en dos apartados, la parte Core y la de la propia aplicación. La parte Core lleva código que nos puede servir para otros proyectos, utilizado como herramienta de apoyo. La parte de la aplicación lleva código con el desarrollo de la lógica del que lo compone.

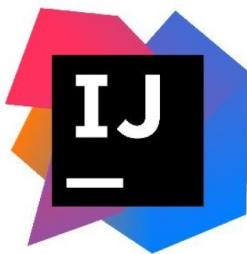
DESARROLLO BACK

SpringBoot es una de las tecnologías dentro del mundo de Spring. Spring es un framework para el desarrollo de aplicaciones y contenedor de inversión de control, de código abierto para la plataforma Java. Java es un lenguaje de programación orientado a objetos, tipado. SpringBoot simplifica los pasos de crear un proyecto Maven/Gradle y descargar las dependencias necesarias y de la infraestructura. Maven es la herramienta de software para la gestión y construcción de proyectos Java.



Herramientas utilizadas:

IntelliJ IDEA: Es un entorno de desarrollo integrado para el desarrollo de programas informáticos.



Postman: Es una aplicación que nos permite realizar pruebas a la API REST.

MySQL Database: Es un sistema de gestión de bases de datos relacional.

MySQL Workbench: Es una herramienta visual de diseño de bases de datos que integra desarrollo de software, administración de bases de datos, diseño de bases de datos, gestión y mantenimiento para el sistema de base de datos MySQL.

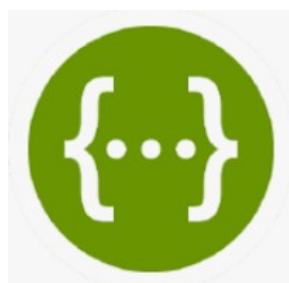


Spring Initializr: Utilizado para generar un proyecto Spring Boot inicial con lo justo para comenzar.

Google: Para buscar información. Muy importante.



Swagger UI: Es un conjunto de herramientas de software de código abierto para diseñar, construir, documentar, y utilizar servicios web RESTful.



Dropbox: Como servidor de almacenamiento de archivos.



Maven Repository: Para buscar la dependencias que necesita el proyecto.

Sourcetree: Es un cliente GUI para manejar repositorios git. Permite crear y repositorios, además de realizar commit, push, pull y merge.



Dependencias: en el fichero pom.xml explico para que sirve cada dependencia a través de comentarios.

Arquitectura: El proyecto está dividido en cuatro capas de desarrollo. De la más interna a la más externa.

Persistence: JPA (Java Persistence API) Es la capa que llama a la BBDD.

Service: Es la capa encargada de pasar datos de una capa a otra.

ApplicationService: Es la capa que lleva toda la lógica del servicio.

Controller: Es la capa más externa, la que define el REST.

JWT (JSON Web Token): Es un estándar abierto basado en JSON para la creación de tokens de acceso que permiten la propagación de identidad y privilegios. Sin este token no tiene autorización para utilizar las peticiones de la API.

Auditoria: Lo he utilizado para registrar en BBDD el usuario y la fecha en la creación y modificación de registros.

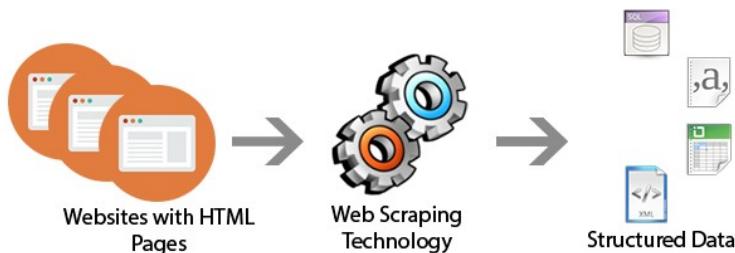
Control de errores: Son excepciones creadas a mano para controlar los tipos de errores y mostrar el mensaje que queramos que salga. Muy útil para definir la lógica de los servicios.

Pruebas Unitarias JUnit utilizando Mockito: Utilizado por los desarrolladores para realizar tests. Mockito es un framework que permite la creación de objetos simulados con el propósito de realizar pruebas unitarias. Muy útil para comprobar si el servicio está funcionando correctamente.



Servidor de almacenamiento de archivos Dropbox: Dropbox posee una rama para desarrolladores, la cuál es muy útil para el almacenamiento de archivos ya que en BBDD guardas el enlace, en mi caso, guarde todo tipo de información del archivo, tipo de archivo (extensión), ruta en la que está guardada en Dropbox (generalmente utilizo la id del usuario para registrar su información y cuando este elimine o actualice el registro saber donde esta situado este archivo), peso en bytes (la cual tengo limitado la subida de archivos de hasta 20 MB) y link para mostrar, compartir este archivo.

Web Scraping: Es una técnica utilizada mediante programas de software para extraer información de sitios web. En el proyecto la he utilizado para encontrar tipos de ejercicios, lo cuál ha sido muy útil y hace que el proyecto sea más profesional.



Refactorización de código: Muy importante, ya que ha medida que avanzamos encontramos mejores formas de presentar nuestro código, esto evita código duplicado y lo hace mucho más comprensible y fácil de entender.

Despliegue en Heroku: Propiedad de Salesforce, es el lugar donde voy a desplegar los proyectos y la BBDD.



DESARROLLO FRONT

Angular: Es un framework para aplicaciones web desarrollado en TypeScript (superset de JavaScript), de código abierto, mantenido por Google, que se utiliza para crear y mantener aplicaciones web de una sola página (SPA).

Herramientas utilizadas:

Visual Studio Code: Es un editor de código fuente desarrollado por Microsoft. Incluye soporte para la depuración, control integrado de Git, resaltado de sintaxis, finalización inteligente de código, fragmentos y refactorización de código. Las extensiones son muy útiles, por ejemplo, para formatear código, iconos de archivos, seguimiento de Git...

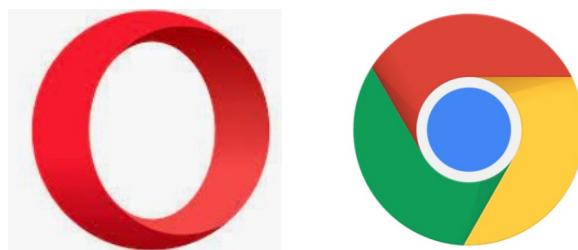


Swagger Editor: Para generar los servicios de back a través de typescript-angular. Genera ficheros API de Swagger para consumir los servicios.

Node.js: Es un entorno de ejecución para JavaScript, utilizado para la instalación de dependencias.

Angular CLI: Es una herramienta de interfaz de línea de comandos que se utiliza para inicializar, desarrollar y mantener aplicaciones de Angular directamente desde un terminal de comandos.

Navegadores principales: Opera y Chrome.



Angular Material: Es una librería de estilos (como Bootstrap) basada en la guía de diseño de Material Design, realizado por el equipo de Angular para integrarse perfectamente con Angular.



Bootstrap: Es una multiplataforma o conjunto de herramientas de código abierto para diseño de sitios y aplicaciones web.

Sass: Lenguaje de diseño, superset de CSS.



Arquitectura: La parte front está dividida en varias partes, la de autenticación, la de home, la de perfil, la de chat, la de gestión de entrenamientos y la de administración. Cada parte debe estar bien diferenciada y estructurada en directorios para el alojamiento de sus componentes, interfaces servicios y para ello debe tener cada uno su propio módulo y routing (enrutado de enlace). Además de estar en un lugar los archivos generados de la api para el consumo de servicios.

Dependencias: He utilizado bastantes, las he ido mostrando durante la interfaz de usuario y funcionalidad de la aplicación.

Arquitectura de estilos Sass: Estilos divididos en componentes, uso de variables, mixins, media queries, todo bien distribuido para una mejor comprensión y seguimiento, los estilos están alojados en el directorio scss.

Componentes de Angular Material: Proporciona diversos componentes prediseñados muy útiles para nuestra app en cliente. Además de su funcionamiento e implementación. En la práctica, todos los utilizados deben estar dentro de un módulo concreto para ser cargados por el módulo padre de la app.

<https://material.angular.io/components/categories>

Angular Material Theme: Configuración manual del tema de los componentes de Angular Material, esto define colores y como se han de comportar los valores primary, accent y warn. Alojado en el fichero _angular-material-theme.scss dentro del directorio scss.

Environment: Entornos de ejecución, lo he utilizado para administrar la API_BASE_PATH y la URL_IMG_DEFAULT, sirve para centralizar servicios de la aplicación, de esta manera si cambio sólo este valor de cada variable no necesito ir cambiando de una en una en toda la app.