# Portada

# Resumen

Este proyecto está realizado para poder llevar un control deseado sobre la progresión de entrenamientos diarios, para ello se va a realizar un aplicativo para dispositivos Android con su correspondiente documentación.

Llevo varios años practicando deporte y a la hora de entrenar la fuerza o la hipertrofia muscular[[1]](#footnote-1) lo óptimo es realizar una sobrecarga progresiva para la correcta estimulación de los distintos grupos musculares, por lo tanto, es muy recomendable llevar un control de parámetros como las series, el peso y las repeticiones de los ejercicios realizados para poder regularlos de manera correcta y conseguir nuestro objetivo.

Por ello he decidido realizar este aplicativo que me permita poder llevar un registro en el que se puedan añadir estos parámetros en base a entrenamientos realizados cada día y que así sea más fácil poder consultarlos ya que hoy en día todos estos registros los tengo en una interminable tabla de Excel.

# Tecnologías y herramientas

## Git

Software de control de versiones para llevar un registro de los cambios realizados en un proyecto y, si fuera necesario, poder coordinarlo entre varias personas a través de repositorios (Wikipedia, 2023)

### GitHub

Plataforma de desarrollo colaborativo para almacenar proyectos en la nube usando el sistema de control de versiones Git (Wikipedia, 2023)

### GitHub Desktop

Aplicación que permite interactuar con Git a través de una interfaz gráfica de usuario evitando así tener que usar la terminal y tener que recordar todos los comandos para ello, añadiendo además sincronización con GitHub

## Android

Sistema operativo móvil perteneciente a Google, basado en el núcleo Línux y otros softwares de código abierto diseñado para dispositivos móviles con pantalla táctil (Wikipedia, 2023)

### Android Studio

Entorno de desarrollo integrado oficial para el desarrollo de aplicaciones Android anunciado el 16 de mayo de 2013 en la conferencia Google I/O. Reemplazó a Eclipse como el IDE[[2]](#footnote-2) oficial y su primera versión estable fue publicada en diciembre de 2014.

Está basado en el software IntelliJ IDEA de JetBrains y es gratuito a través de la Licencia Apache 2.0. Disponible para los sistemas operativos GNU/Linux, macOS, Microsoft Windows y Chrome OS (Wikipedia, 2023)

### AVD

Son las siglas de dispositivo virtual de Android, una configuración que define las características de los dispositivos Android, Wear OS, Android TV o Automotive OS, que necesite simular el emulador Android (Android Developer, 2023)

# Referencias

## BIBLIOGRAFÍA | WEBGRAFÍA

# Bibliography

Wikipedia. (2023, Agosto). *Git*. From Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Git

Wikipedia. (2023, Julio). *Github*. From Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/GitHub

Wikipedia. (2023, Agosto). *Android*. From Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Android

Wikipedia. (2023, Febrero). *Android Studio*. From Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Android\_Studio

Android Developer. (2023, Agosto). *AVD*. From Android developer: https://developer.android.com/studio/run/managing-avds?hl=es-419

## GLOSARIO

G

Git

Software de control de versiones 3

1. Crecimiento del tejido muscular [↑](#footnote-ref-1)
2. Entorno de desarrollo Integrado [↑](#footnote-ref-2)