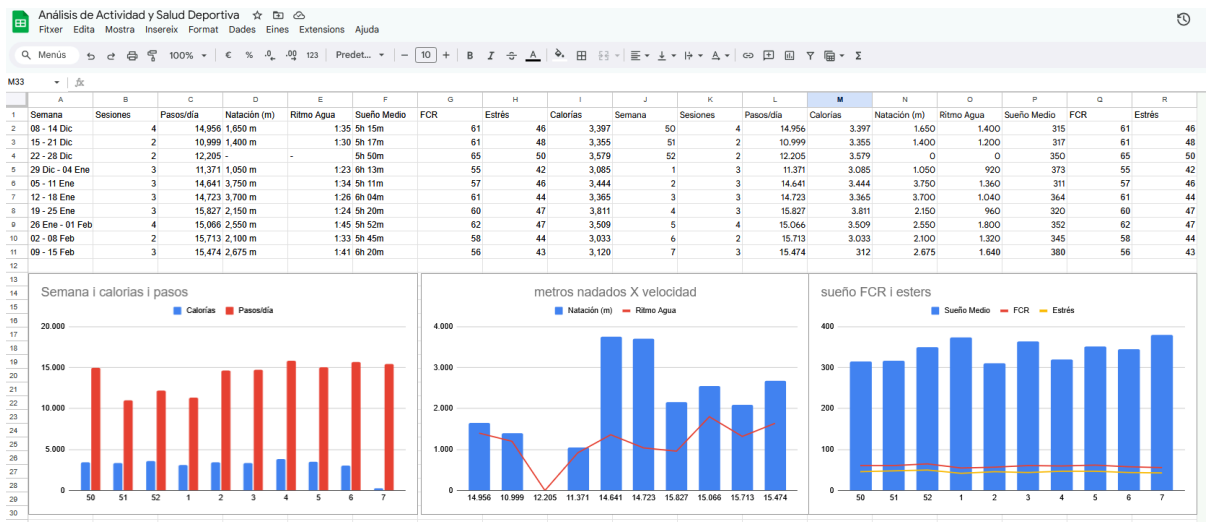


MACRO 1 ANALISIS ACTIVIDAD GARMIN SEMANAL



/**

* FUNCIÓN ACTUALIZADA: Reorganiza títulos y datos (Calorías después de Pasos)

*/

```
function configurarTablaAnalisis() {
    var ss = SpreadsheetApp.getActiveSpreadsheet();
    var hoja = ss.getSheetByName("Análisis de Actividad y Salud Deportiva");

    var ultimaFila = hoja.getLastRow();
    if (ultimaFila < 2) return;

    // 1. REORGANIZAR ENCABEZADOS (J a R)
    // Leemos de A1:I1 y los ponemos en el nuevo orden
    var cabecerasOrig = hoja.getRange("A1:I1").getValues()[0];
    var cabecerasNuevas = [
        cabecerasOrig[0], // Semana
        cabecerasOrig[1], // Sesiones
        cabecerasOrig[2], // Pasos
        cabecerasOrig[8], // Calorías (estaba en la I, posición 8)
        cabecerasOrig[3], // Natación
        cabecerasOrig[4], // Ritmo
        cabecerasOrig[5], // Sueño
        cabecerasOrig[6], // FCR
        cabecerasOrig[7] // Estrés
    ];
}
```

```

hoja.getRange("J1:R1").setValues([cabecerasNuevas]);

// 2. LEER DATOS ORIGINALES (A-I)
var datosOriginales = hoja.getRange(2, 1, ultimaFila - 1, 9).getValues();
var datosLimpios = [];

for (var i = 0; i < datosOriginales.length; i++) {
    var fila = datosOriginales[i];

    // Procesamos manteniendo el índice original de tu tabla A-I
    var numSemana = calcularSoloNumeroSemana(fila[0]);
    var sesiones = fila[1];
    var pasos = limpiarPasos(fila[2]);
    var natacion = limpiarNatacion(fila[3]);
    var ritmo = calcularRitmoGrafica(fila[4], 40);
    var sueno = calcularSuenoEnMinutos(fila[5]);
    var fcr = limpiarSalud(fila[6]);
    var estres = limpiarSalud(fila[7]);
    var calorias = limpiarPasos(fila[8]); // La columna I es el índice 8

    // 3. PEGAMOS EN EL NUEVO ORDEN (Calorías en la 4ª posición)
    datosLimpios.push([
        numSemana,
        sesiones,
        pasos,
        calorias, // <--- Ahora los datos de calorías van aquí
        natacion,
        ritmo,
        sueno,
        fcr,
        estres
    ]);
}

// 4. PEGAR Y DAR FORMATO
var destino = hoja.getRange(2, 10, datosLimpios.length, 9);
destino.setValues(datosLimpios);
destino.setNumberFormat("#,##0");
}

```

```

/* --- FUNCIONES DE SOPORTE --- */
function copiarcalorias() {
    var spreadsheet = SpreadsheetApp.getActive();
    spreadsheet.getRange('R:R').activate();
    spreadsheet.getRange('I:I').copyTo(spreadsheet.getActiveRange(),
    SpreadsheetApp.CopyPasteType.PASTE_NORMAL, false);
};

function calcularSuenoEnMinutos(texto) {
    var t = texto.toString().toLowerCase().trim();
    if (!t || t === "-" || t === "0") return 0;
    var horas = 0, mins = 0;
    var matchHoras = t.match(/(\d+)\s*h/);
    var matchMins = t.match(/(\d+)\s*m/);
    if (matchHoras) horas = parseInt(matchHoras[1]);
    if (matchMins) mins = parseInt(matchMins[1]);
    return (horas * 60) + mins;
}

function calcularRitmoGrafica(texto, multiplicador) {
    var t = texto.toString().trim();
    // Si no hay ":" o es un guion, devolvemos 0 para que no de #NUM!
    if (!t || !t.includes(":") || t === "-") return 0;

    var partes = t.split(":");
    var min = parseInt(partes[0]) || 0;
    var seg = parseInt(partes[1]) || 0;

    return ((min * 60) + seg) * multiplicador;
}

function limpiarSalud(dato) {
    if (!dato || dato === "-") return 0;
    var limpio = dato.toString().replace(/[\^d]/g, "");
    return limpio === "" ? 0 : parseInt(limpio);
}

```

```

function limpiarPasos(dato) {
  if (!dato) return 0;
  var limpio = dato.toString().replace(/[\s\xA0]/g, "");
  return limpio === "" || limpio === "-" ? 0 : parseInt(limpio);
}

function limpiarNatacion(dato) {
  if (!dato) return 0;
  var limpio = dato.toString().toLowerCase().replace("m",
  "").replace(/[\s\xA0]/g, "").replace("-", "0");
  var num = parseFloat(limpio);
  return isNaN(num) ? 0 : num;
}

function calcularSoloNumeroSemana(texto) {
  if (!texto || texto === "" || texto === "-") return "";
  var meses = {'Ene': 0, 'Feb': 1, 'Mar': 2, 'Abr': 3, 'May': 4, 'Jun': 5,
  'Jul': 6, 'Ago': 7, 'Sep': 8, 'Oct': 9, 'Nov': 10, 'Dic': 11};
  var partes = texto.split("-");
  var final = partes[partes.length - 1].trim();
  var subPartes = final.split(" ");
  var dia = parseInt(subPartes[0]);
  var mesN = meses[subPartes[1]];
  if (mesN === undefined) return "";

  var hoy = new Date();
  var anio = hoy.getFullYear();
  // Ajuste de año si estamos en cambio de año
  if (mesN === 11 && hoy.getMonth() < 2) anio--;
  if (mesN < 2 && hoy.getMonth() === 11) anio++;

  var fecha = new Date(anio, mesN, dia);
  var d = new Date(Date.UTC(fecha.getFullYear(), fecha.getMonth(),
  fecha.getDate()));
  var dayNum = d.getUTCDay() || 7;
  d.setUTCDate(d.getUTCDate() + 4 - dayNum);
  var yearStart = new Date(Date.UTC(d.getUTCFullYear(), 0, 1));
  return Math.ceil((((d - yearStart) / 86400000) + 1) / 7);
}

```

MACRO 2 HORAS DEDICADAS AL DIA (FORMS)

	A	B
1	resumen	puntos
2	cartomagia	0,00
3	armonica	0,00
4	guitarra	0,00
5	bot trg	0,00
6	trg	0,00
7	Fisica i Quimica	0,00
8	imanes	0,00
9	ingles	4,00
10	lectura	=SUM(M15:M)
11	gym	7,00
12	pitis	1,00

[illegible]