Tabla de Usuarios:

ID de usuario (clave primaria)

Nombre de usuario

Contraseña

Rol (Staff, Entrenador, Usuario)

Tabla de Rutinas:

ID de rutina (clave primaria)

ID de usuario (clave externa que referencia a la tabla de Usuarios)

Fecha de creación

Descripción de la rutina

Tabla de Ejercicios:

ID de ejercicio (clave primaria)

Nombre del ejercicio

Grupo muscular

Tabla de Ejercicios Personalizados:

ID de ejercicio personalizado (clave primaria)

ID de usuario (clave externa que referencia a la tabla de Usuarios)

Nombre del ejercicio personalizado

Descripción del ejercicio personalizado

Tabla de Clases Programadas:

ID de clase programada (clave primaria)

ID de usuario (clave externa que referencia a la tabla de Usuarios)

Fecha y hora de la clase

Descripción de la clase

Tabla de Eventos:

ID de evento (clave primaria)

ID de usuario (clave externa que referencia a la tabla de Usuarios)

Fecha y hora del evento

Descripción del evento

Tabla de Personal Records (PR):

ID de PR (clave primaria)

ID de usuario (clave externa que referencia a la tabla de Usuarios)

Tipo de PR (Sentadilla, Press de banca, peso muerto)

Peso máximo levantado

Fecha del PR

Tabla de Registro de Series:

ID de serie (clave primaria)

ID de usuario (clave externa que referencia a la tabla de Usuarios)

ID de ejercicio (clave externa que referencia a la tabla de Ejercicios)

Peso utilizado

Número de repeticiones

RIR (Repeticiones en reserva)