***Historias de Usuarios***

**Título**: Autenticación de usuario

**PUNTUACIÓN: 2**

**Como** atleta / entrenador

**Quiero** Autenticarme en la aplicación con credenciales seguras

**Para** garantizar que solo usuarios válidos tengan acceso

**Criterios de aceptación**:

* El usuario puede modificar datos personales.
* Los cambios deben reflejarse inmediatamente.
* El sistema debe validar campos obligatorios antes de guardar.

**Notas adicionales**:

* Depende de implementación de seguridad.

**Título:** Registro e inicio de sesión

**PUNTUACIÓN: 2**

**Como** Atleta / Entrenador

**Quiero** registrarme e iniciar sesión en la aplicación

**Para** acceder a mis datos y funcionalidades personalizadas

**Criterios de aceptación**:

* El sistema debe permitir cerrar una nueva cuenta.
* Se debe poder iniciar sesión con credenciales previamentes registradas
* El registro debe validar datos obligatorios (correo, contraseña, nombre, apellido, sexo, username)

**Notas adicionales**:

* Considerar Validación de contraseñas seguras.

**Título**: Edición de perfil

**PUNTUACIÓN: 5**

**Como** atleta/entrenador

**Quiero** editar y actualizar mi perfil

**Para** mantener mi información personal y deportiva al día

**Criterios de aceptación**:

* El usuario puede modificar datos personales.
* Los cambios deben reflejarse inmediatamente.
* El sistema debe validar campos obligatorios antes de guardar.

**Notas adicionales**:

* Depende del módulo de registro de usuarios.

**Título**: Gestión de atletas por entrenador

**PUNTUACIÓN: 5**

**Como** entrenador

**Quiero** gestionar múltiples atletas en un panel centralizado

**Para** supervisar su progreso y planificación fácilmente

**Criterios de aceptación**:

* El entrenador puede visualizar la lista de sus atletas.
* Debe poder acceder al perfil y progreso de cada atleta.
* Se deben mostrar métricas clave de cada atleta.

**Notas adicionales**:

* Requiere base de datos relacional de atletas–entrenador.

**Título**: Registro de entrenamientos

**PUNTUACIÓN: 8**

**Como** atleta

**Quiero** registrar mis entrenamientos (ejercicios, series, repeticiones, pesos, RPE)

**Para** llevar un historial ordenado y confiable

**Criterios de aceptación**:

* El sistema debe permitir ingresar ejercicios con sus parámetros.
* Los entrenamientos deben quedar guardados en el historial.
* Debe existir opción de editar o eliminar entrenamientos..

**Notas adicionales**:

* La información alimenta el módulo de métricas e IA.

**Título:** Visualización de métricas

**PUNTUACIÓN: 5**

**Como** atleta  
**Quiero** visualizar gráficos y métricas de mis entrenamientos  
**Para** analizar mi progreso en fuerza y rendimiento

**Criterios de aceptación:**

* El sistema debe mostrar gráficos interactivos.
* Se debe incluir métricas como 1RM estimado, volumen, progresión.
* La información debe actualizarse automáticamente tras cada sesión.

**Notas adicionales:**

* Depende del módulo de registro de entrenamientos.

**Título:** Generación de ciclos de entrenamiento

**PUNTUACIÓN: 8**

**Como** entrenador  
**Quiero** crear y asignar ciclos de entrenamiento personalizados  
**Para** adaptarlos a las metas de cada atleta

**Criterios de aceptación:**

* El sistema debe permitir configurar ciclos por bloques, DUP o lineal.
* Los ciclos deben quedar asociados a un atleta específico.
* El entrenador puede modificar un ciclo ya creado.

**Notas adicionales:**

* Se integra con el registro de entrenamientos del atleta.

**Título**: Recepción de ciclos de entrenamiento

**PUNTUACIÓN: 5**

**Como** atleta

**Quiero** recibir ciclos de entrenamiento planificados

**Para** ejecutarlos de forma estructurada y clara

**Criterios de aceptación**:

* El sistema debe mostrar al atleta su planificación semanal.
* El atleta debe ver ejercicios, series y cargas de cada día.
* La planificación debe actualizarse si el entrenador hace cambios.

**Notas adicionales**:

* Depende del módulo de generación de ciclos.

**Título:** Ajuste automático de cargas con IA

**PUNTUACIÓN: 13**

**Como** atleta  
**Quiero** que la aplicación ajuste automáticamente mis cargas y volúmenes según mi rendimiento  
**Para** entrenar de forma segura y progresiva

**Criterios de aceptación:**

* El sistema debe registrar rendimiento histórico.
* La IA debe sugerir ajustes automáticos en cargas e intensidad.
* El atleta debe poder aceptar o rechazar la sugerencia.

**Notas adicionales:**

* Primera versión: IA simple basada en cálculo de 1RM y RPE.

**Título:** Sugerencias de la IA para entrenadores

**PUNTUACIÓN: 13**

**Como** entrenador  
**Quiero** recibir sugerencias de la IA sobre ajustes de carga e intensidad en mis atletas  
**Para** optimizar su progreso y ahorrar tiempo

**Criterios de aceptación:**

* El sistema debe generar sugerencias basadas en datos de los atletas.
* Las sugerencias deben mostrarse en el panel del entrenador.
* El entrenador debe poder aplicar o descartar los ajustes.

**Notas adicionales:**

* Depende de los datos recogidos en entrenamientos previos.

**Título:** Comunicación atleta–entrenador

**PUNTUACIÓN: 5**

**Como** atleta  
**Quiero** comunicarme con mi entrenador a través de la aplicación  
**Para** resolver dudas rápidamente sin usar apps externas

**Criterios de aceptación:**

* El sistema debe permitir el envío de mensajes en tiempo real.
* El historial de comunicación debe quedar registrado.  
  El atleta debe recibir notificaciones cuando hay respuesta.

**Notas adicionales:**

* Se recomienda usar notificaciones push.

**Título:** Notificaciones de entrenador a atletas

**PUNTUACIÓN: 5**

**Como** entrenador  
**Quiero** enviar notificaciones y recordatorios a mis atletas  
**Para** mantener una comunicación efectiva y en tiempo real

**Criterios de aceptación:**

* El entrenador debe poder enviar notificaciones masivas o individuales.
* El atleta debe recibir las notificaciones en su dispositivo móvil.
* El historial de notificaciones debe quedar registrado.

**Notas adicionales:**

* Se integra con el módulo de comunicación.

**Título de la Historia:** Uso de la aplicación en modo offline

**PUNTUACIÓN: 8**

**Prioridad:** Alta  
 **Estimación (puntos):** 8  
 **Estado:** Pendiente  
 **Responsable:** Equipo Dev (Frontend + Backend)

**Como** atleta  
 **Quiero** utilizar la aplicación incluso sin conexión a internet  
 **Para** registrar entrenamientos y consultar mi planificación sin depender de la red

**Criterios de aceptación:**

* El sistema debe permitir registrar entrenamientos sin conexión.
* Los datos almacenados offline deben sincronizarse automáticamente al recuperar la conexión.
* El usuario debe poder consultar su planificación de entrenamientos ya descargada.

**Notas adicionales:**

* Requiere almacenamiento local (SQLite/IndexedDB/AsyncStorage).
* Depende del módulo de registro de entrenamientos y sincronización con la nube.