


Explicación Aplicación App DiarioDeEntrenamiento

Esta app consiste en un directorio que va a contener los mesociclos (rutinas) que estoy llevando a cabo ...

Cada rutina, aunque sea diferente a los demás, funcionarán casi desde la misma manera:

Cuando se abra una rutina, se mostrarán las tablas con los ejercicios y en ella, se podrá rellenar los huecos en blanco. En estos huecos se permitirán todo tipo de caracteres, ya que además de anotar con números las repeticiones, también se podrán anotar las sensaciones de una misma serie (# " F...). También se podrá cambiar en una misma rutina, de tabla. Para salir del mesociclo y volver al inicio de la aplicación los datos, habrá un botón de "Guardar y salir" y otro de "Salir sin guardar". Un ejemplo de cómo se vería la aplicación sería así:

Peso por la mañana en ayunas									
Condición psicológica									
1) óptima 2) buena 3) normal									
4) negativa 5) muy negativa									
CALIDAD del entrenamiento									
de 1 a 10									
Hora inicio entrenamiento									
Hora fin entrenamiento									
minutos / horas de entrenamiento									
Tipo de alimentación efectuada									
(carb cycling, zona, metabólica, evo etc.)									
MICROCICLO		1º		2º		3º		4º	
ATENCIÓN: en la 2ª serie al 80% de PESO MUERTO, simplemente aguantar la barra por debajo de las rodillas 2x6". Para la 4ª y 6ª serie en SUPERSLOW, realizar 1 concéntrica de 6", seguida de una excéntrica de 6", repitiéndolo 2 veces por cada serie. Las demás series de 85-90-60 como siempre hasta el fallo técnico.				(añadir 1% solo en las series donde se ha alcanzado el número de repeticiones "target", con técnica correcta)		(añadir 1% solo en las series donde se ha alcanzado el número de repeticiones "target", con técnica correcta)		DESCARGA TÉCNICA	
SERIES & REPETICIONES TARGET		Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
PESO MUERTO			Método		Método		Método		
		4 x	Mixto	5 x	Mixto	6 x	Mixto	5 x 2	@ 80%
1RM Teórico: 189			Modificado		Modificado		Modificado		Normal
Nota	Arrancadas - No rebote	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.
1ª Serie	Fallo Técnico 85%	160,65		160,65		160,65			
2ª Serie	ISOMETRÍA RODILLA 80%	151,2	(2 x 6")	151,2	(2 x 6")	151,2	(2 x 6")		
3ª Serie	Fallo Técnico 70%	132,3		132,3		132,3			
4ª Serie	SUPERSLOW 75%	141,75	(2 x 6")	141,75	(2 x 6")	141,75	(2 x 6")		
5ª Serie	Fallo Técnico 60%			113,4		113,4			
6ª Serie	SUPERSLOW 70%					132,3	(2 x 6")		
Tiempo de pausa entre series		3'00"		3'00"		3'00"		2'00"	
DOMINADAS SUPINAS			Método		Método		Método		
		4 x	Mixto	5 x	Mixto	6 x	Mixto	5 x 2	@ 80%
1RM Teórico: 42			Modificado		Modificado		Modificado		Normal

DOMINADAS SUPINAS			4 x	Método	5 x	Método	6 x	Método	5 x 2	@ 80%	
				Mixto		Mixto		Mixto		Mixto	
1RM Teorico: 42				Modificado		Modificado		Modificado		Modificado	Normal
Nota	Explosivo Hasta Pecho		Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	Kg	Rep.	
1ª Serie		Fallo Técnico 80%	33,6		33,6		33,6				
2ª Serie		ISOMETRÍA 100%	42	Tiempo	42	Tiempo	42	Tiempo			
3ª Serie		Fallo Técnico 70%	29,4		29,4		29,4				
4ª Serie		NEGATIVAS 100-70%	42	(2 x 6")	42	(2 x 6")	42	(2 x 6")			
5ª Serie		Fallo Técnico 60%	x		25,2		25,2				
6ª Serie		NEGATIVAS 100-60%			x		42	(2 x 6")	2'00"		
Tiempo de pausa entre series			3'00"		3'00"		3'00"				
DRAGON FLAG			5 x	8	4 x	8	3 x	8	2 x	MAX	
Alternado con				RPE 8		RPE 9		RPE 10		al fallo	
PRENSA 45° o LEG EXTENSION				Kg		Rep.		Kg		Rep.	Kg
1ª Serie											
2ª Serie											
3ª Serie											
4ª Serie											
5ª Serie											
Tiempo de pausa entre EJERCICIOS			30"		30"		30"		60"		
Eventual actividad aeróbica			tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	tipo	tiempo	
a BPM											

Al final el propósito de esta app es poder guardar las notas de mis entrenamientos que guardo en papel, pero en una aplicación.

El enlace a GitHub es el siguiente: https://github.com/diego1900/App_DiarioEntrenamiento