# User Manual

Table of content

[User Manual 1](#_Toc184804790)

[1. Login 2](#_Toc184804791)

[2. Week Routines 3](#_Toc184804792)

[2.1 Week routine screen 3](#_Toc184804793)

[2.2 Create Week Routine 4](#_Toc184804794)

[2.3 Delete week routine. 6](#_Toc184804795)

[2.4 Edit Week Routine 6](#_Toc184804796)

[3. Day Routines 8](#_Toc184804797)

[3.1 Day Routine Screen 8](#_Toc184804798)

[3.2 Create Day Routine 8](#_Toc184804799)

[3.3 Delete Day Routine 9](#_Toc184804800)

[3.4 Edit Day Routine 10](#_Toc184804801)

[4. Exercises 10](#_Toc184804802)

[4.1 Exercise Screen 10](#_Toc184804803)

[4.2 Create Exercise 11](#_Toc184804804)

[4.3 Delete Exercise 12](#_Toc184804805)

[4.4 Edit Exercise 13](#_Toc184804806)

[5. Workouts 13](#_Toc184804807)

[5.1 Workout Screen 13](#_Toc184804808)

[5.2 Add Workout Record 15](#_Toc184804809)

[5.3 Browse Records 15](#_Toc184804810)

## Login

Interfaz de usuario gráfica, Texto, Aplicación

Descripción generada automáticamente

To login enter email and password and press Login.

## Week Routines

### Week routine screen

1. From the home screen click on the List button from the bottom navigation bar.

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente

### Create Week Routine

1. Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

   Descripción generada automáticamenteClick on the add button at the bottom right corner of the screen.
2. Enter routine name and routine notes and click on “Save Routine”

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente

### Delete week routine.

1. Click on the red cross button of the routine you want to delete  
     
   Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

   Descripción generada automáticamente

### Edit Week Routine

1. Click on the pencil button of the routine you want to edit.

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente

1. Modify the fields you need to edit and press “Save Routine”

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente

## Day Routines

### Day Routine Screen

1. Go to the week routine screen.
2. Select the week routine you want to see the day routines

### Create Day Routine

1. Click on the add button at the bottom right corner of the screen.

Interfaz de usuario gráfica, Texto, Aplicación

Descripción generada automáticamente

1. Enter day routine name and notes and click on “Save”

Interfaz de usuario gráfica

Descripción generada automáticamente

### Delete Day Routine

1. Click on the red cross button of the routine you want to delete

Interfaz de usuario gráfica, Texto, Aplicación

Descripción generada automáticamente

### Edit Day Routine

1. Click on the pencil button of the routine you want to edit.

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente

1. Modify the fields you need to edit and press “Save Routine”

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente

## Exercises

### Exercise Screen

1. Go to the week routine screen.
2. Select the week routine you want to see the day routines
3. Select the day routine you want to see the exercises

### Create Exercise

1. Click on the add button at the bottom right corner of the screen.

Interfaz de usuario gráfica, Texto, Aplicación, Teams

Descripción generada automáticamente

1. Enter exercise name, category and description and press “Save”

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente

### Delete Exercise

1. Click on the red cross button of the routine you want to delete

Imagen que contiene luz

Descripción generada automáticamente

### Edit Exercise

1. Click on the pencil button of the exercise you want to edit.

Imagen que contiene Icono

Descripción generada automáticamente

1. Modify the fields you need to edit and press “Update”

Interfaz de usuario gráfica

Descripción generada automáticamente

# Workouts

### Workout Screen

1- Go to the week routine screen.

2- Select the week routine you want to see the day routines

1. Select the day routine
2. Select “Start Workout”

Imagen que contiene Aplicación

Descripción generada automáticamente

### Add Workout Record

1. Insert repetitions and weight and press save record.

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente

### Browse Records

1. On the workout screen you can browse diferent exercises, pressing next or previous exercise, at the bottom of the screen you can see the history of workout records.

Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente