



“2026. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México”

## UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL VALLE DE TOLUCA

Dirección de Carrera de Tecnologías de la Información y Comunicación  
Ingeniería en Desarrollo y Gestión de Software

### Manual de Entrenador

**Materia:**

Administración de Base de Datos

**Nombre de los Estudiantes:**

Arriaga Mora Maximiliano

Hernández Cervantes Miguel Angel

Perez Medina Francisco Jesus

Perez Nava Juan Carlos

**Grupo:**

IDGS - 83

**Cuatrimestre:**

8º

**Profesor:**

MGTI Héctor Velázquez Estrada

**Lugar:**

Santa María Atarasquillo, Lerma, México

**Fecha de Entrega:**

Febrero 09, 2026



## Índice

Introducción .....	3
Menú Lateral.....	4
Mis Clientes.....	5
Agenda.....	5
Sesiones .....	6
Rutinas.....	7
Reportes y Estadísticas .....	8
Mi Perfil .....	9

# Introducción

El presente documento tiene como objetivo proporcionar una guía detallada para el uso del sistema **GYM PRO**, dirigida especialmente a los entrenadores. Aquí encontrarán instrucciones claras y recomendaciones para aprovechar al máximo las funcionalidades del sistema y facilitar su labor diaria.

Esta guía está estructurada en diferentes apartados para facilitar la consulta y el aprendizaje del sistema **GYM PRO**:

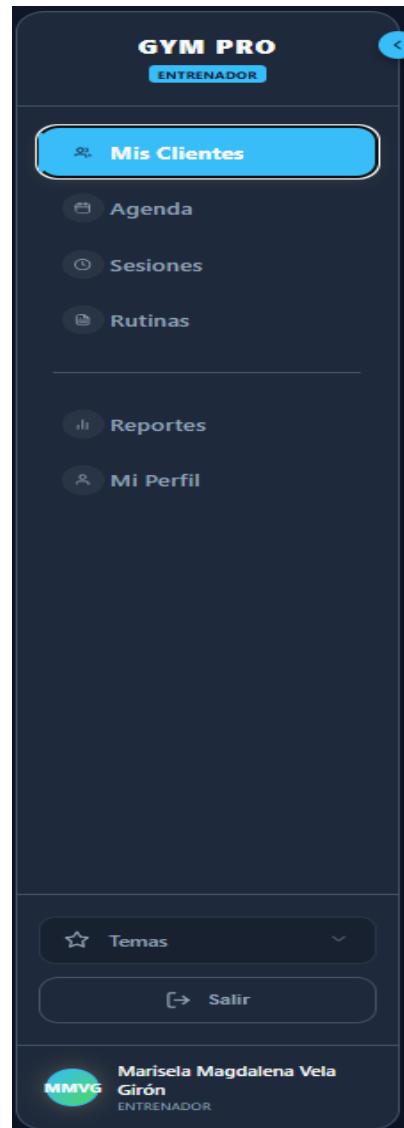
- **Menú Lateral:** Explica la navegación principal del sistema y el acceso rápido a las distintas funciones.
- **Mis Clientes:** Detalla cómo visualizar y gestionar la información de los clientes asignados, incluyendo su progreso y asistencia.
- **Agenda:** Describe la manera de consultar y organizar las sesiones programadas semanalmente.
- **Sesiones:** Presenta las herramientas para monitorear, filtrar y administrar las sesiones de entrenamiento.
- **Rutinas:** Indica el proceso para crear, editar y asignar rutinas personalizadas a los clientes.
- **Reportes y Estadísticas:** Muestra cómo analizar el desempeño propio y el avance de los clientes mediante reportes visuales.
- **Mi Perfil:** Explica la gestión de la información personal y profesional del entrenador dentro del sistema.

El objetivo es que los entrenadores puedan aprovechar al máximo cada funcionalidad, optimizando la gestión de sus actividades y el seguimiento de sus clientes.

## Menú Lateral

En este elemento del sistema encontraras un mapa del sistema con botones que te redirigirán a los demás apartados, siendo los siguientes:

- Mis Clientes
- Agenda
- Sesiones
- Rutinas
- Reportes
- Mi Perfil
- Temas
- Salir
- Nombre y Rol



# Mis Clientes

En este apartado se te mostrara a todos los miembros que tienes asignados como clientes para dar entrenamiento personalizado. Se te mostrara la siguiente información:

- Total de Clientes
- Progreso Promedio
- Tasa de Asistencias
- Sesiones Totales
- Clientes

The screenshot shows the 'Mis Clientes' (My Clients) section of the GYM PRO app. At the top, there are four summary cards: 'TOTAL CLIENTES' (6), 'PROGRESO PROMEDIO' (75%), 'ASISTENCIA' (88%), and 'SESIONES TOTALES' (232). Below this is a search bar and a table titled 'Cientes (8)' listing eight clients with their names, initials, age, and session details.

Nombre	Edad	Racha	Asistencia
Maria Gonzalez	21 años	12 días	90%
Carlos Ruiz	22 años	8 días	88%
Ana Martinez	23 años	15 días	94%
Luis Hernandez	21 años y 6 meses	5 días	82%
Pedro Sanchez	20 años y 9 meses	10 días	90%
Sofia Torres	20 años y 11 meses	3 días	75%

# Agenda

En este apartado podrás ver tu agenda de la semana, y que días tienes sesiones pendientes por atender.

The screenshot shows the 'Agenda' (Schedule) section of the GYM PRO app. It displays a weekly calendar for 'Semana del 8 de febrero' (Week of February 8) with session counts for each day: DOM (8 sessions), LUN (3 sessions), MAR (3 sessions), MIE (3 sessions), JUE (3 sessions), VIE (3 sessions), and SAB (2 sessions). A 'Hoy' (Today) button is visible at the top right.

# Sesiones

En este apartado podrás monitorear y gestionar todas tus sesiones de entrenamiento y verás la siguiente información:

- Total de Sesiones
- Sesiones Completadas
- Sesiones Programadas
- Sesiones Canceladas
- Porcentaje de Asistencias
- Filtración de Asistencias por Estado
- Asistencia

The image displays two screenshots of the Gym Pro Trainer application interface, both titled "Historial de Sesiones".

**Screenshot 1 (Top): Session Overview**

This screenshot shows a summary of training sessions. It includes the following data:

- TOTAL SESIONES:** 8 (Esta semana)
- COMPLETADAS:** 5 (63% del total)
- PROGRAMADAS:** 1 (Próximas sesiones)
- CANCELADAS:** 1 (13% del total)
- ASISTENCIA:** 75% (+5%)

Below this summary, there is a filter section labeled "Estado:" with buttons for "Todas" (selected), "Completadas" (6), "En Curso" (1), "Programadas" (1), and "Canceladas" (1).

**Screenshot 2 (Bottom): Session Details**

This screenshot shows a list of individual sessions with the following details:

- 08:00:** Maria González (Completed)  
4 feb | Personal | 60 min | Sala 1 | 8 ejercicios  
Excellent progress in sentadillas. Increase weight next session.
- 10:00:** Grupo Funcional (Completed)  
4 feb | Grupal | 60 min | Sala Principal | 10 ejercicios  
12 participants. Circuit HIIT very intense.
- 14:00:** Ana Martinez (In Progress)  
4 feb | Personal | 45 min | Online | 6 ejercicios  
▶ Pausar
- 16:00:** Luis Hernández (Scheduled)  
4 feb | Personal | 60 min | Sala 2 | 7 ejercicios  
▶ Iniciar
- 09:00:** Carlos Ruiz (Completed)  
3 feb | Personal | 60 min | Sala 1 | 9 ejercicios

The sidebar on the left includes links for "Mis Clientes", "Agenda", "Sesiones" (selected), "Rutinas", "Reportes", and "Mi Perfil". It also features a "Temas" dropdown and a "Salir" button. The user profile at the bottom is "Marisela Magdalena Vela Giron ENTRÉNADOR".

# Rutinas

En este apartado podrás crear, editar y gestionar las rutinas de entrenamiento de tus clientes asociados, podrás ver la siguiente información:

- Total de Rutinas
- Rutina más usada
- Última actualización de las rutinas
- Rutinas y los ejercicios que las componen

The screenshots show the 'GYM PRO' application interface for trainers. The top screenshot displays the 'Biblioteca de Rutinas' (Workout Library) with summary statistics and a list of workout cards. The bottom screenshot shows a more detailed view of the library, including filters and specific workout details.

**Biblioteca de Rutinas**

- TOTAL RUTINAS**: 6 En tu biblioteca
- MÁS USADA**: HIIT Funcional 15 clientes
- ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN**: Hoy Fuerza Tren Superior

**Buscar rutina...**

Filtros: Todas (6), Fuerza (2), Hipertrofia (1), Cardio (1), Funcional (1), Movilidad (1)

**Fuerza Tren Superior** (Fuerza • 60 min)  
Rutina enfocada en desarrollo de fuerza en brazos, pecho y espalda  
Ejercicios: 8 Clientes: 5 Nivel: Intermedio

**Hipertrofia Piernas** (Hipertrofia • 75 min)  
Programa intensivo para desarrollo muscular en tren inferior  
Ejercicios: 10 Clientes: 8 Nivel: Avanzado

**HIIT Funcional** (Cardio • 45 min)  
Entrenamiento de alta intensidad por intervalos  
Ejercicios: 12 Clientes: 15 Nivel: Intermedio

**Core y Estabilidad** (Funcional • 40 min)  
Fortalecimiento de core y mejora de estabilidad corporal  
Ejercicios: 8 Clientes: 12 Nivel: Principiante

**Movilidad y Flexibilidad** (Movilidad • 30 min)  
Rutina de estiramientos y movilidad articular  
Ejercicios: 10 Clientes: 7 Nivel: Principiante

**Full Body Strength** (Fuerza • 90 min)  
Entrenamiento completo de cuerpo entero para fuerza máxima  
Ejercicios: 12 Clientes: 4 Nivel: Avanzado

# Reportes y Estadísticas

En este apartado podrás analizar tu desempeño y el progreso de tus clientes que entrenas personalmente, aquí podrás ver la siguiente información:

- Ingresos del mes
- Sesiones completadas
- Clientes activos
- Calificación que se te asigno
- Evolución de Ingresos
- Top Clientes por Progreso

The screenshots illustrate the Gym Pro Trainer app's reporting interface, designed to help coaches analyze their performance and client progress.

**Main Dashboard (Top Screenshot):**

- Summary Metrics:**
  - INGRESOS: \$12,500 (Este mes) +15%
  - SESIONES: 142 (Completadas) +12%
  - CLIENTES: 24 (Activos) +8%
  - CALIFICACIÓN: 4.8/5 (TOP TRAINER) Promedio general
- Evolución de Ingresos:** Bar chart showing monthly income growth from January to May. The chart indicates a steady increase each month.
- Top Clientes por Progreso:** A list of clients ranked by progress percentage.

RANK	CLIENTE	SESIONES	PROGRESO (%)
1	Maria González	48 sesiones	92%
2	Ana Martínez	64 sesiones	88%
3	Carlos Ruiz	32 sesiones	85%

**Detailed View (Bottom Screenshot):**

- Evolución de Ingresos:** Shows the monthly average income (\$10,320) and a 15% growth rate.
- Métricas Detalladas:** Detailed metrics including:
  - TASA DE RETENCIÓN: 94% +2%
  - SATISFACCIÓN: 4.8/5 +0.3
  - ASISTENCIA: 88% +5%
  - SESIONES/CLIENTE: 5.9 +0.4
  - NUEVOS CLIENTES: 3 Este mes
  - CANCELACIONES: 2% -1%

# Mi Perfil

En este apartado podrás gestionar tu información personal y profesional, veras la siguiente información:

- Total de Clientes
- Sesiones Completadas
- Ingresos Generados
- Calificación asignada por los clientes
- Experiencia
- Certificaciones
- Información Personal
- Información Profesional
- Logros y Reconocimientos

The screenshots show the 'Mi Perfil' (My Profile) page of a fitness application. The top screenshot displays a summary dashboard with the following data:

TOTAL CLIENTES	SESIONES	INGRESOS	CALIFICACIÓN	EXPERIENCIA	CERTIFICACIONES
24 Clientes activos	856 Total completadas	\$125k Total generado	4.8 Promedio de 24 clientes	3 Años en el gym	5 Acreditaciones

The bottom screenshot shows the detailed profile sections:

- Información Personal:** Includes fields for Nombre Completo (Carlos Martínez), Email (carlos.martinez@gym.com), Teléfono (+52 555 123 4567), and Dirección (Ciudad de México, México). An 'Editar' (Edit) button is present.
- Información Profesional:** Includes fields for Especialización (Fuerza y Acondicionamiento), Experiencia (8 años), Certificaciones (NSCA-CPT, CrossFit Level 2), and Biografía (Brief description: Entrenador certificado especializado en entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico. Más de 8 años de experiencia ayudando a clientes a alcanzar sus objetivos de fitness).
- Logros y Reconocimientos:** Shows four achievements: Top Trainer 2024 (Febrero 2024), 100 Sesiones Completadas (Enero 2024), Certificación Avanzada (Diciembre 2023), and Cliente del Mes x5 (2023).