



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



“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**:

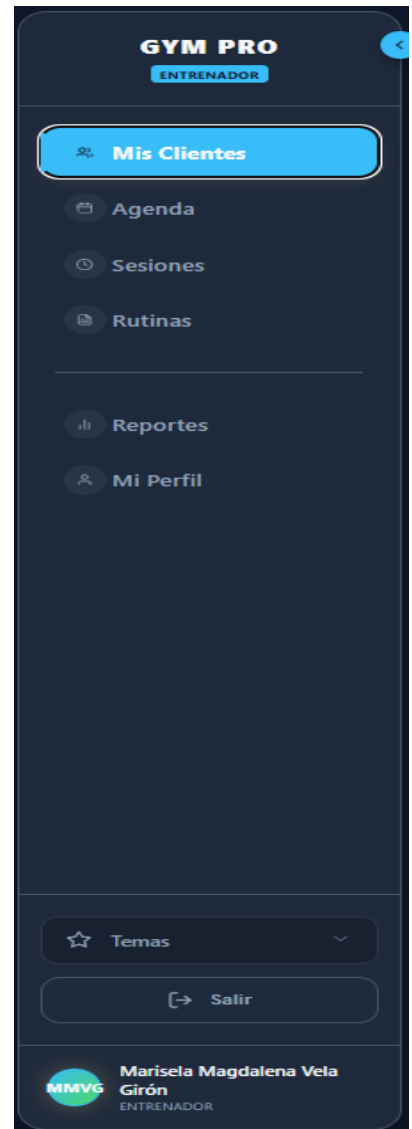
- **Menú Lateral:** Explica la navegación principal del sistema y el acceso rápido a las distintas funciones.
- **Mis Clientes:** Detalla cómo visualizar y gestionar la información de los clientes asignados, incluyendo su progreso y asistencia.
- **Agenda:** Describe la manera de consultar y organizar 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:

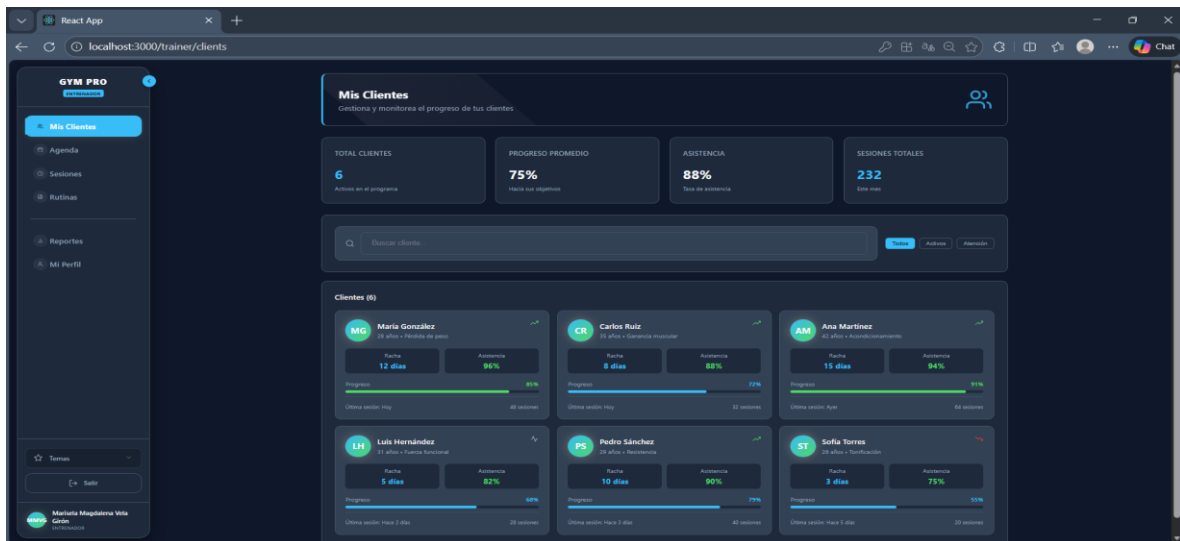
- Mis Clientes
- Agenda
- Sesiones
- Rutinas
- Reportes
- Mi Perfil
- Temas
- Salir
- Nombre y Rol



Mis Clientes

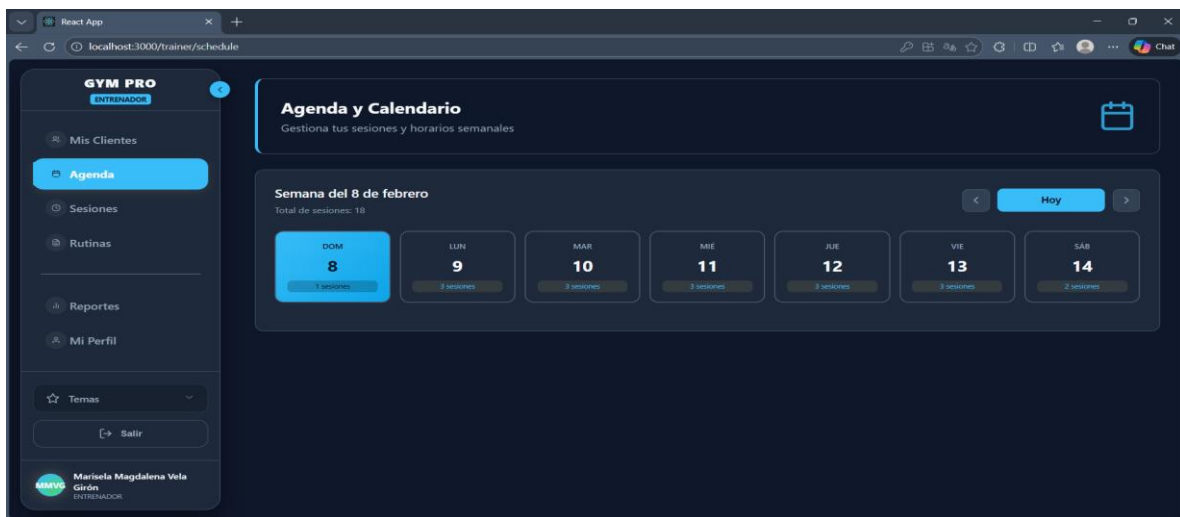
En este apartado se te mostrara a todos los miembros que tienes asignados como clientes para dar entrenamiento personalizado. Se te mostrara la siguiente información:

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



Agenda

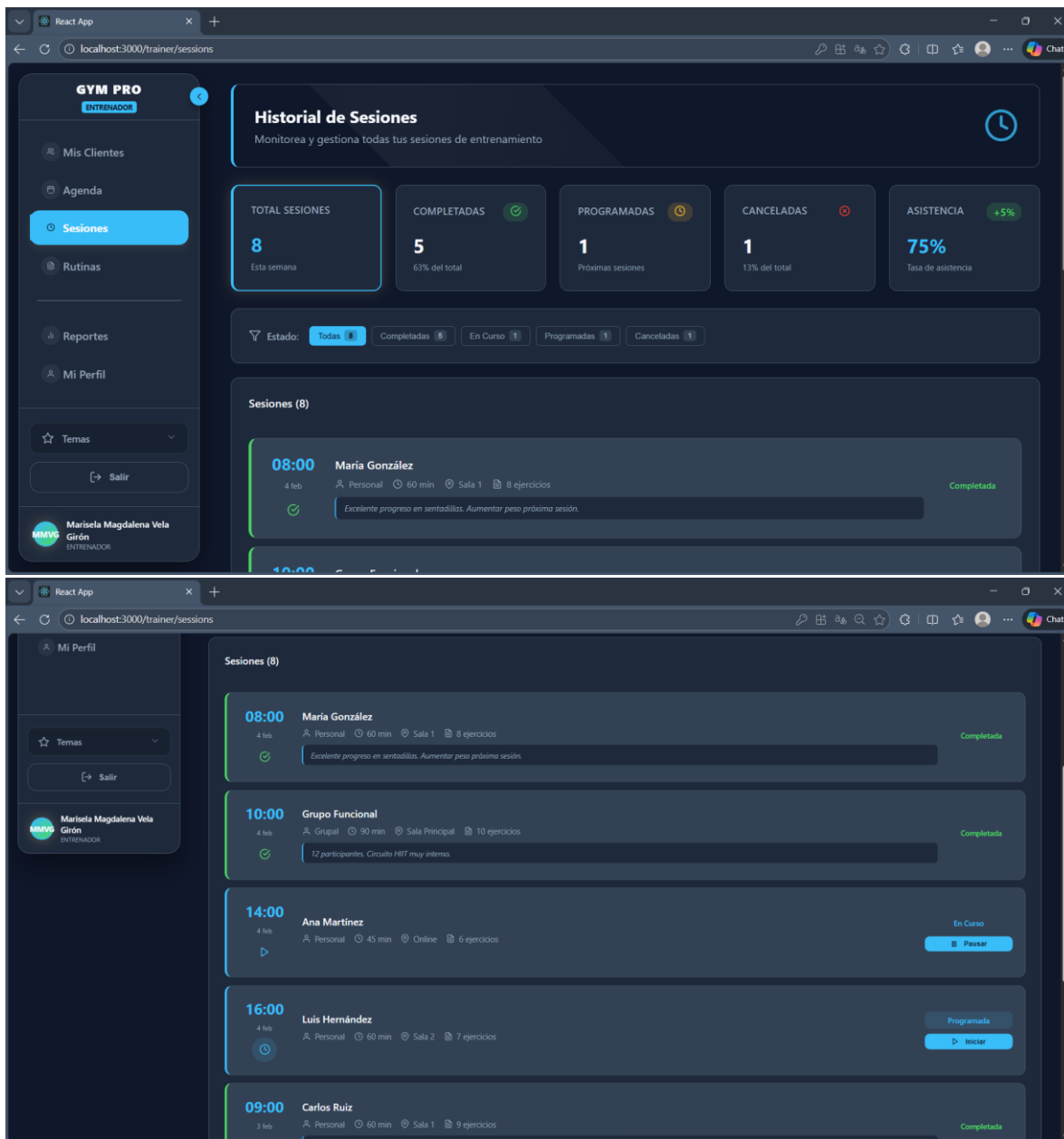
En este apartado podrás ver tu agenda de la semana, y que días tienes sesiones pendientes por atender.



Sesiones

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

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



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 image displays two screenshots of a web application interface for managing workout routines. The interface is dark-themed and includes a sidebar with navigation options: Mis Clientes, Agenda, Sesiones, Rutinas (highlighted), Reportes, and Mi Perfil. The main content area is titled 'Biblioteca de Rutinas' and provides a summary of the routine library.

Biblioteca de Rutinas
Crea, edita y gestiona tus rutinas de entrenamiento

TOTAL RUTINAS
6
En tu biblioteca

MÁS USADA
HIIT Funcional
15 clientes

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN
Hoy
Fuerza Tren Superior

Search bar: Buscar rutina... + Nueva Rutina

Filters: 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
Intermedio

Hipertrofia Piernas
Hipertrofia • 75 min
Programa intensivo para desarrollo muscular en tren inferior
Ejercicios: 10, Clientes: 8
Avanzado

HIIT Funcional
Cardio • 45 min
Entrenamiento de alta intensidad por intervalos
Ejercicios: 12, Clientes: 15
Intermedio

Core y Estabilidad
Funcional • 40 min
Fortalecimiento de core y mejora de estabilidad corporal
Ejercicios: 8, Clientes: 12
Principiante

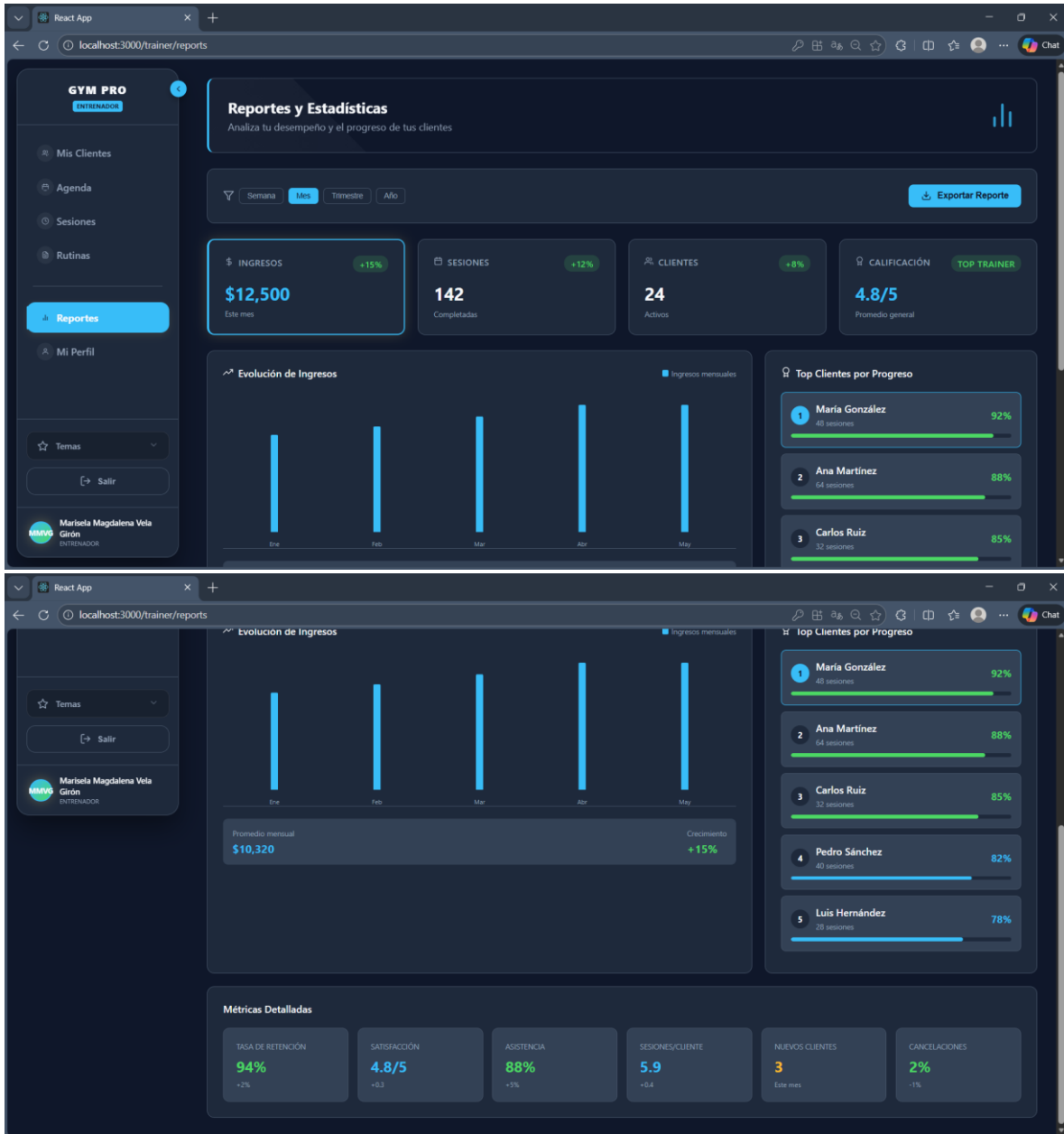
Movilidad y Flexibilidad
Movilidad • 30 min
Rutina de estiramientos y movilidad articular
Ejercicios: 10, Clientes: 7
Principiante

Full Body Strength
Fuerza • 90 min
Entrenamiento completo de cuerpo entero para fuerza máxima
Ejercicios: 12, Clientes: 4
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



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

