

Proyecto: Plataforma de Gestión de Entrenamientos Físicos Online

Objetivos

Desarrollo de una plataforma online para la gestión y acceso a entrenamientos físicos. En ellos se incluyen:

1. Crear una plataforma web interactiva que ofrezca una amplia gama de programas de entrenamiento deportivo para diferentes niveles y objetivos.
2. Diseñar un perfil de usuario y un sistema de registro que les permita acceder a entrenamientos personalizados, realizar un seguimiento de su progreso y recibir recomendaciones basadas en sus objetivos.
3. Implementar una interfaz intuitiva y fácil de usar que permita a los usuarios buscar, guardar y programar cursos de capacitación.
4. Garantizar la seguridad de la información de los usuarios y de la plataforma.

Descripción

La plataforma de gestión de entrenamientos físicos online será un espacio virtual donde los usuarios podrán acceder a una amplia variedad de programas de entrenamiento físico, desde ejercicios de fuerza, resistencia e hipertrofia. Los usuarios podrán registrarse, crear perfiles personalizados con sus objetivos, nivel de condición física y preferencias, acceder a entrenamientos recomendados, hacer un seguimiento de su progreso y recibir recomendaciones adaptadas a sus necesidades.

Estructura de la Aplicación

1. Página de Registro/Inicio de Sesión: Permitirá a los usuarios crear cuentas, ingresar al sistema y acceder a sus perfiles.
2. Catálogo de Entrenamientos: Ofrecerá una lista de entrenamientos organizados por categorías (fuerza, resistencia, hipertrofia, etc.).
3. Perfil de Usuario: Incluirá información personal, objetivos de entrenamiento, historial de sesiones, progreso y recomendaciones personalizadas.
4. Programación de Entrenamientos: Permitirá a los usuarios programar y seguir un plan de entrenamiento específico.
5. Panel de Administrador: Para la gestión de entrenamientos, análisis de datos y mantenimiento de la plataforma.

Esquema E/R de la Base de datos

Entidades:

- Usuario (ID, Nombre, Email, Contraseña, Objetivos)
- Entrenamiento (ID, Tipo, Descripción, Duración, Nivel)
- Registro_Entrenamiento (ID_Usuario, ID_Entrenamiento, Fecha, Progreso)

Relaciones:

- Un Usuario puede acceder a varios Entrenamientos.
- Varios Usuarios pueden acceder al mismo Entrenamiento.
- Cada Usuario registra su Progreso en varios Entrenamientos.

