

Tipo_Rol	Nombre Rol	Email	Pasword	Fecha regist	Metodo_R	Estado	Id_Usuario	Nombre_Ru	Tipo_Ru	Fecha_Ru	Dificultad
Usuario	Ana Perez	ana@gmail.com	*****	01/06/2025	Facebook	Activo	1101	Fuerza Total	definición	03/06/2025	Difícil
	Ana Perez	ana@gmail.com	*****	01/06/2025	Facebook	Activo	1101	Fuerza Total	pierna	03/06/2025	Difícil
	Luis gomez	lui20@gmail.com	*****	07/03	Correo	Activo	1105	Dominio Tot	pérdida de g	09/03	Media
	Sara Rios	Sarita@gmail.com	*****	09/05/2025	Facebook	Activo	1106	Definición P	pierna	11/05/2025	Baja
	Pedro Perez	Pepe@gmail.com	*****	20/11/2025	Correo	Inactivo	1110	Rendimiento	Musculatura	23/11/2025	Media
	Pedro Perez	Pepe@gmail.com	*****	20/11/2025	Correo	Inactivo	1110	Rendimiento	Musculatura	23/11/2025	Media
Recepcionista	Sofia Astudil	Recep1@ou	*****	5/1/2025	Correo	Activo					
	Alisson Lugo	Recep2@ou	*****	6/20/2024	Correo	Inactivo					
Entrenador	Jose	Jos1@gmail.com	*****	4/7/2024	Correo	Inactivo					
	Carlos	Carl2@gmail.com	*****	9/2/2025	Correo	Activo					
	Juan david	JuanD@gmail.com	*****	21/3/2025	Correo	Activo					
Administrador	Sebastian ca	Admin1@gn	*****	24/10/2024	Correo	Activo					

Debe cumplir 1FN y ader

Repeticiones	Descanso_S	Descripcion	Video	Equipo	Instruccion	Hora	Duracion	Edad	Sexo	Altura	Nivel_Exp
10	120 Segundo	https://video	Mancuernas	Mañana	2hrs	19	Femenino	1,45	Avanzada
10	120 Segundo	https://video	Prensa de p	Mañana	2hrs	19	Femenino	1,45	Avanzada
7	240 Segundo	https://video	Steps	Tarde/Noche	1hr 30m	20	Masculino	1,70	Intermedia
5	300 segundo	https://video	Caminadora	Tarde/Noche	1hr 30m	35	Femenino	1,60	Principiante
7	240 Segundo	https://video	Barra olímpi	Mañana	2hrs	23	Masculino	1,85	Intermedia
7	240 Segundo	https://video	Barra olímpi	Mañana	2hrs	23	Masculino	1,85	Intermedia
						Mañana/Tarde		22	Femenino		
						Tarde/Noche		25	Femenino		
						Mañana		30	Masculino		
						Tarde/Noche		35	Masculino		
						Tarde/Noche		29	Masculino		
						24 hrs		27	Masculino		

más **toda columna depende completamente de la clave primaria**, no parcialmente.

[illegible]

[illegible]

[illegible]