

PLANIFICADOR DE SESIONES

Tutorial Completo

Qué aprenderás en este tutorial:

- Cómo acceder a la biblioteca de ejercicios
- Cómo crear una sesión de entrenamiento
- Cómo usar los filtros avanzados
- Cómo exportar tu sesión a PDF
- Cómo duplicar sesiones anteriores

¿Qué es el Planificador de Sesiones?

El Planificador de Sesiones es una herramienta del HUB TopLiderCoach que te permite crear entrenamientos profesionales de forma rápida y sencilla, accediendo a una biblioteca de ejercicios de entrenadores de élite.

■ Funcionalidades principales

- **Biblioteca de ejercicios:** Cientos de ejercicios de entrenadores profesionales como Arteta, Scaloni, Allegri, Unai Emery y muchos más.
- **Filtros avanzados:** Busca ejercicios por tema, dificultad, duración o entrenador.
- **Estructura por bloques:** Organiza tu sesión en Calentamiento, Parte Principal y Enfriamiento.
- **Calendario visual:** Visualiza todas tus sesiones organizadas por fecha.
- **Duplicar sesiones:** Reutiliza sesiones que funcionaron bien con un solo clic.
- **Exportar a PDF:** Genera un documento profesional para imprimir o compartir.

■ **TIP:** El Planificador guarda automáticamente todo lo que haces. No tienes que preocuparte por perder tu trabajo.

Cómo crear una sesión de entrenamiento

Sigue estos pasos para crear tu primera sesión:

Paso 1: Accede al Planificador

Desde el menú principal del HUB, haz clic en "**Planificador**" o "**Sesiones**". Se abrirá la pantalla de creación de sesiones.

Paso 2: Selecciona los jugadores disponibles

En la parte superior verás la lista de jugadores de tu plantilla. Marca los que están **aptos para entrenar** hoy. Esto te ayudará a planificar ejercicios con el número correcto de participantes.

Paso 3: Explora la Biblioteca de Ejercicios

A la izquierda de la pantalla encontrarás la **Biblioteca de Ejercicios**. Cada ejercicio incluye:

- Nombre del ejercicio y entrenador de referencia
- Tema (posesión, finalización, transiciones...)
- Dificultad y duración estimada
- Gráfico visual del ejercicio
- Descripción detallada y organización

Paso 4: Añade ejercicios a tu sesión

Haz clic en el botón "**+ Añadir**" del ejercicio que quieras incluir. El ejercicio se añadirá a la columna central "**Mi Sesión**".

La sesión está dividida en tres bloques: **Calentamiento**, **Parte Principal** y **Enfriamiento**. Arrastra los ejercicios al bloque correspondiente.

Filtros avanzados

Si buscas algo específico, usa los **Filtros Avanzados** de la biblioteca:

Filtro	Opciones
Tema	Posesión, Finalización, Transiciones, Pressing, Juego aéreo...
Dificultad	Básico, Intermedio, Avanzado
Duración	5-10 min, 10-15 min, 15-20 min, +20 min
Entrenador	Arteta, Scaloni, Allegri, Guardiola, Klopp...

Exportar a PDF

Una vez que tengas tu sesión completa, puedes exportarla a PDF:

1. Haz clic en el botón "**Guardar Sesión**" (arriba a la derecha)
2. Selecciona "**Exportar a PDF**"
3. Se generará un documento con todos los ejercicios, gráficos y descripciones
4. Descárgalo, imprímelo o compártelo con tu cuerpo técnico

■ **TIP:** El PDF incluye los gráficos de cada ejercicio en alta calidad. Perfecto para llevarlo al campo o enviarlo por WhatsApp a tu segundo entrenador.

Calendario de sesiones

Todas las sesiones que crees se guardan automáticamente en el **Calendario Visual**. Desde aquí puedes:

- Ver todas tus sesiones organizadas por semana o mes
- Hacer clic en cualquier día para ver el detalle de la sesión
- Identificar rápidamente qué temas has trabajado
- Planificar la semana con una vista global

Duplicar sesiones anteriores

¿Una sesión funcionó muy bien y quieres repetirla? No hace falta crearla de nuevo:

1. Ve al **Calendario** y busca la sesión que quieres duplicar
2. Haz clic en ella para abrirla
3. Pulsa el botón "**Duplicar sesión**"
4. Se creará una copia exacta que puedes editar si quieres
5. Asígnala a una nueva fecha y ¡listo!

■ Resumen rápido

Acción	Cómo hacerlo
Crear sesión	Planificador → Seleccionar jugadores → Añadir ejercicios
Buscar ejercicios	Usar Filtros Avanzados (tema, dificultad, entrenador)
Organizar bloques	Arrastrar ejercicios a Calentamiento/Principal/Enfriamiento
Exportar PDF	Guardar Sesión → Exportar a PDF
Duplicar sesión	Calendario → Clic en sesión → Duplicar

■ ¿QUIERES ACCESO AL HUB COMPLETO?

El Planificador de Sesiones es solo UNA de las herramientas del HUB TopLiderCoach. También tienes acceso a:

- Dashboard con estadísticas completas del equipo
- PDFs de convocatoria y alineación CON FOTOS
 - Campo táctico visual interactivo
 - 3 asistentes de IA especializados
- Calendario de partidos y entrenamientos

Desde solo 9,90€/mes

■ www.toplidercoach.com

¿Tienes dudas? Escríbenos a contacto@toplidercoach.com