

PROYECTO DESARROLLO DE SOFTWARE

GYMSAVVY

Funcionalidades

1. Calendario de entrenamiento: Permite a los usuarios programar y visualizar sus rutinas en un calendario, lo que les ayuda a mantenerse organizados y seguir un plan específico.
2. Registro de progresos: Ofrece la opción para que los usuarios registren su progreso en cada sesión de entrenamiento, como el peso levantado o las repeticiones realizadas. Esto les permite hacer un seguimiento de su evolución y motivarse para alcanzar nuevos objetivos.
3. Biblioteca de ejercicios: Proporciona una amplia selección de ejercicios clasificados por grupos musculares o categorías (cardio, fuerza, flexibilidad). Incluye imágenes o videos demostrativos para asegurar una correcta ejecución.
4. Programas predefinidos: Ofrece opciones prediseñadas para diferentes objetivos (pérdida de peso, ganancia muscular) o niveles (principiante, intermedio, avanzado), brindando así una guía inicial fácilmente accesible para aquellos que no estén seguros por dónde empezar.
5. Planificación nutricional: Incluye opciones para registrar la ingesta diaria de alimentos y contar calorías/nutrientes consumidos junto con recomendaciones nutricionales personalizadas basadas en los objetivos individuales del usuario.

Entidades:

Usuario

- ID_usuario (clave primaria)
- Nombre
- Apellido
- Correo electrónico
- Contraseña
- Edad
- Género
- Altura
- Peso
- Objetivo (pérdida de peso, ganancia muscular, mantenimiento)

Rutina

- ID_rutina (clave primaria)
- ID_ejercicio (clave foránea)
- Nombre
- Descripción
- Duración estimada

Ejercicio

- ID_ejercicio (clave primaria)
- Nombre
- Descripción
- Grupo muscular

Sesión de entrenamiento

- ID_sesión (clave primaria)
- ID_usuario (clave foránea)
- ID_rutina (clave foránea)
- Fecha
- Duración
- Observaciones

Progreso

- ID_progreso (clave primaria)
- ID_usuario (clave foránea)
- ID_ejercicio (clave foránea)
- Fecha
- Peso levantado
- Repeticiones
- Series
- Notas

Relaciones:

- Un usuario puede tener varias rutinas (relación uno a muchos)
- Una rutina puede tener varios ejercicios y un ejercicio puede estar en varias rutinas (relación muchos a muchos)
- Un usuario puede realizar varias sesiones de entrenamiento, y una sesión de entrenamiento pertenece a un único usuario y una única rutina (relación muchos a uno)
- Un usuario puede registrar progreso para varios ejercicios, y un ejercicio puede tener múltiples registros de progreso asociados (relación muchos a uno)