

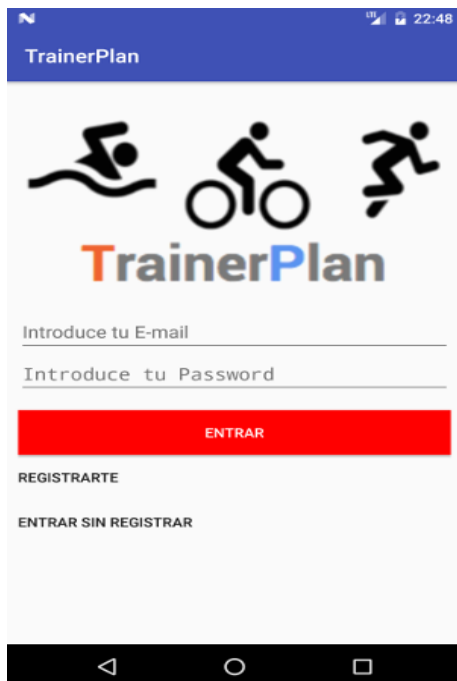
Trabajo Final de Master

TrainerPlan

Manual de usuario

Aitor Lopez de Aberasturi Ortiz de Pinedo

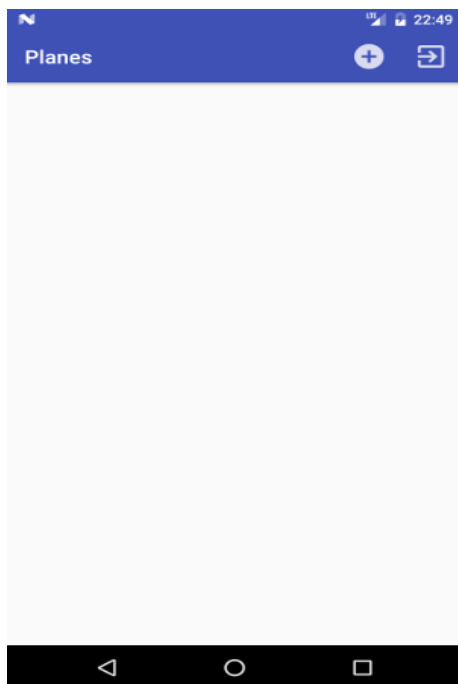
Una vez instalada la aplicación lo único que tenemos que hacer es clicar sobre el icono de TrainerPlan.



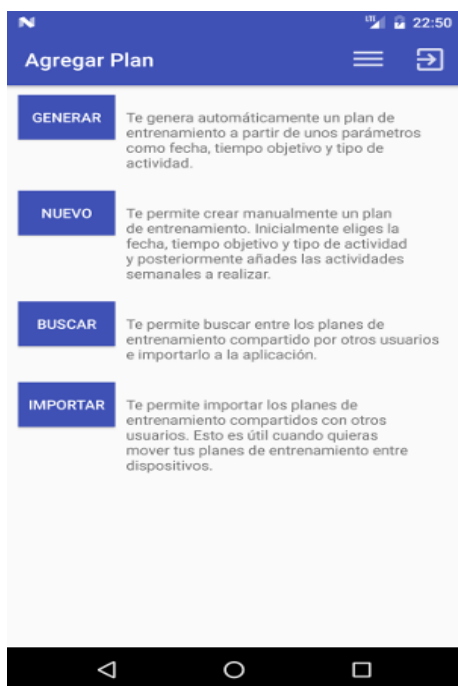
En la primera pantalla tenemos la opción de entrar con un usuario registrado, registrarte o entrar sin registrarte.

La diferencia entre la primera opción y la tercera es que si te registras el sistema te permite compartir tus planes de entrenamientos con otros usuarios o importar los planes de entrenamiento con otros usuarios.

Entra en el sistema sin registrarte, ya que explicaremos al final del manual como te puedes registrar.



Cuando entramos en la aplicación por primera vez nos encontramos con una pantalla en blanco. Vamos a agregar nuevos planes de entrenamiento. Para ello hay que pinchar sobre el icono “+”.

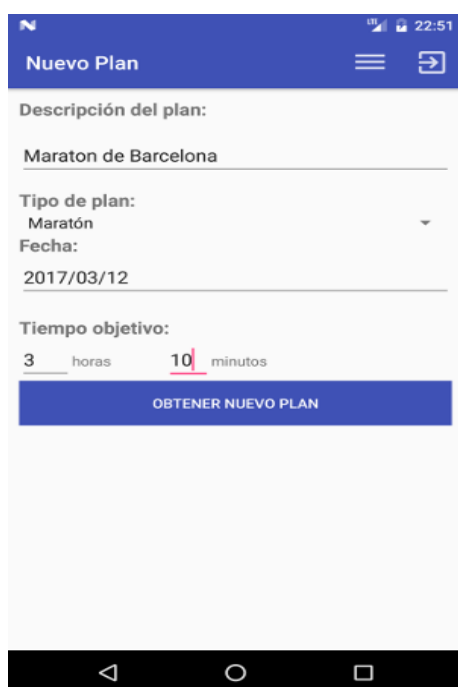


Existen cuatro formas de agregar planes de entrenamiento a nuestro sistema:

- **Generar:** Te genera automáticamente un plan de entrenamiento a partir de unos parámetros como fecha, tiempo objetivo y tipo de actividad.
- **Nuevo:** Te permite crear manualmente un plan de entrenamiento. Inicialmente eliges la fecha, tiempo objetivo y tipo de actividad y posteriormente añades las actividades semanales a realizar.
- **Buscar:** Te permite buscar entre los planes de entrenamiento compartido por otros usuarios e

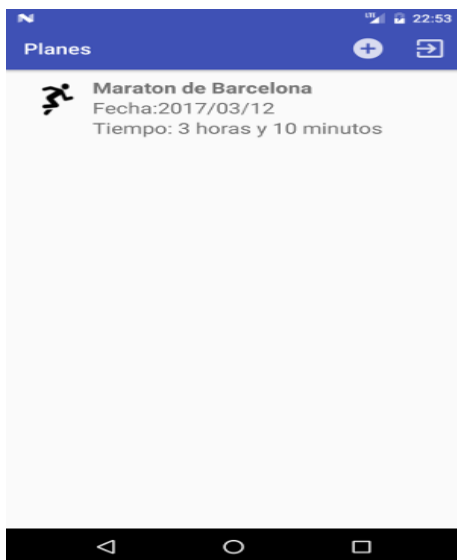
importarlo a la aplicación.

- **Importar:** Te permite importar los planes de entrenamiento compartidos con otros usuarios. Esto es útil cuando quieras mover tus planes de entrenamiento entre dispositivos.

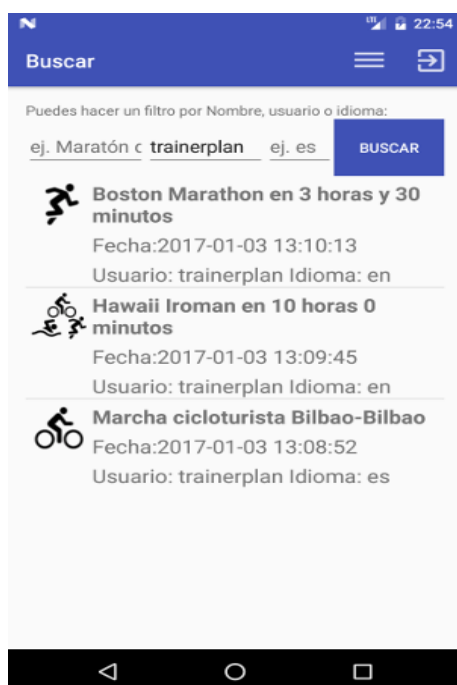


La segunda opción te genera automáticamente el plan, mientras que en la segunda hay que introducir los ejercicios diarios y semanales uno a uno.

En ambos casos hay que rellenar una descripción del plan, el tipo de plan (Maratón, Ironman,...). La fecha cuando se celebra la competición y el tiempo objetivo. Este último parámetro no es obligatorio, pero en las pruebas de atletismo te hace un ajuste de ritmos.



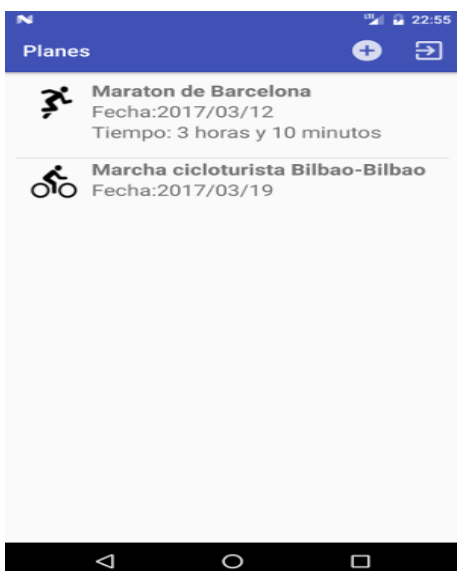
Una vez añadido el plan se visualiza en el listado de planes de entrenamiento.



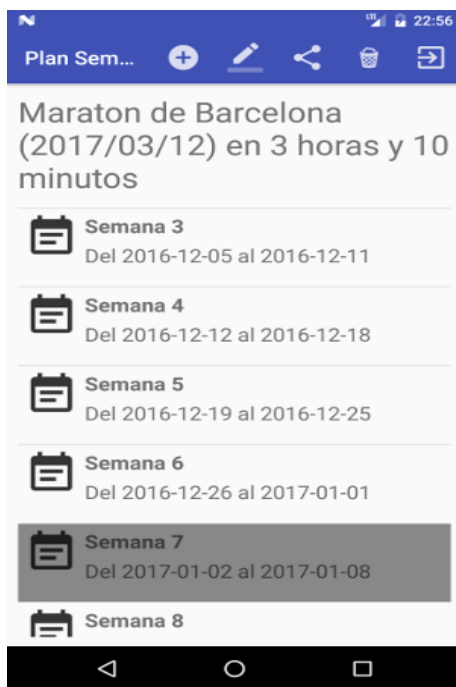
La tercera opción para agregar un plan de entrenamientos es la opción de buscar. Nos permite realizar una búsqueda de los planes de entrenamientos compartidos sobre otros usuarios.

Se puede aplicar un filtro por nombre del plan, usuario e idioma del plan.

Para añadir un plan a nuestra aplicación es tan sencillo como hacer doble click sobre el plan.



Ya disponemos de dos planes de entrenamiento. Para ver que entrenamientos tenemos que hacer en cada uno de ellos bastaría con hacer doble click sobre el que deseemos.



Por cada plan de entrenamientos podemos ver un listado de las diferentes semanas en las que va a consistir el plan. Además por cada uno de los planes vamos a disponer de los siguientes iconos:

- **Agregar:** Te permite añadir una nueva semana de entrenamientos.
- **Modificar:** Te permite modificar el plan.
- **Compartir:** Te permite compartir el plan con otros usuarios, para ello tienes que estar registrado.
- **Eliminar:** Te permite eliminar el plan.
- **Salir:** Te permite salir a la pantalla principal.



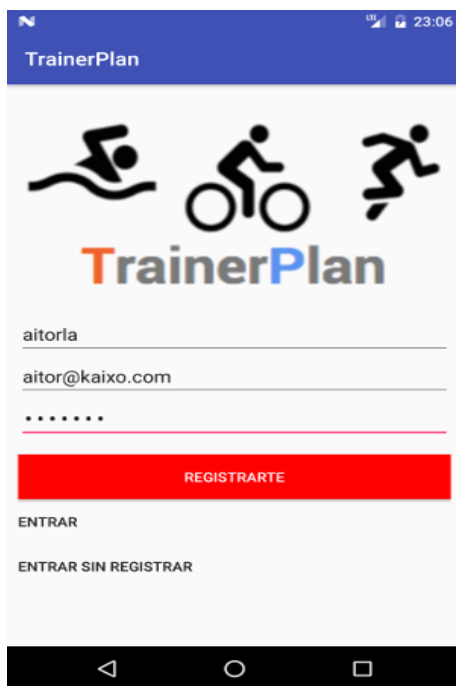
Si pinchamos sobre cada uno de las semanas vemos la actividad a realizar diariamente. Marcado de oscuro se visualiza el día actual.

Además tenemos los siguientes iconos:

- **Modificar:** Te permite modificar una actividad semanal.
- **Borrar:** Te permite borrar la actividad semanal.
- **Listar:** Te permite listar los planes de entrenamiento.
- **Salir:** Te permite salir a la pantalla principal.



Por ejemplo, si pinchamos en modificar nos permite cambiar las actividades a realizar.



Para registrarte en el sistema es tan sencillo como introducir tu usuario, correo y password. El sistema te enviará un mensaje a tu correo electrónico para que realices la validación del mismo.