



Manual de la plataforma

Guía completa de todas las funcionalidades de Infinite Coach: panel del entrenador, aplicación del alumno, inteligencia artificial, facturación y licencias.

VERSIÓN DE LA APP 912 · SEPTIEMBRE DE 2026 · INFINITECOACH.ES

Índice

El manual está dividido en cuatro partes. Cada capítulo va numerado para que puedas localizarlo de un vistazo y citarlo cuando escribas a soporte.

PARTE I · LA PLATAFORMA	3
01 Qué es Infinite Coach y cómo está organizado	4
02 Los dos accesos: entrenador y alumno	6
03 Instalación, sincronización y uso sin cobertura	8
PARTE II · PANEL DEL ENTRENADOR	9
04 Dashboard: el estado del negocio cada mañana	10
05 Clientes: el CRM de tu cartera	12
06 La ficha del alumno, pestaña por pestaña	14
07 Rutinas: bloques, semanas y progresión	17
08 Dietas: alimentos, macros y plantillas	20
09 Revisiones: la bandeja de seguimiento	23
10 Biblioteca: vídeos, recetas y documentos	25
11 Agenda: llamadas, reuniones y seguimientos	27
12 Configuración: marca, equipo y plantillas	28
13 Facturación, cobros y VeriFactu	31
14 Inteligencia artificial: las nueve funciones	32
PARTE III · APLICACIÓN DEL ALUMNO	34
15 Acceso con código e instalación en el móvil	35
16 Inicio: el panel del día	36
17 Mi Rutina: entrenar con la app en la mano	37
18 Mi Dieta: comidas, suplementos y lista de la compra	40
19 Hábitos: agua, pasos y sueño	41
20 Evolución: peso, medidas, marcas y fotos	43
21 Revisión: el parte periódico al entrenador	45
22 Biblioteca y Ficha Técnica del alumno	47
PARTE IV · LICENCIA Y SOPORTE	49
23 Planes, límites y periodo de prueba	50
24 Seguridad, copias y recuperación	51
25 Preguntas frecuentes	52

PARTE I

La plataforma

Qué es Infinite Coach, quién entra por cada puerta y cómo se comportan los datos entre el ordenador del entrenador y el móvil del alumno.



Qué es Infinite Coach y cómo está organizado

Visión general de la plataforma

Infinite Coach es la plataforma con la que un entrenador personal lleva su negocio entero desde un solo sitio: planifica entrenamientos y dietas, sigue a cada alumno día a día, factura, gestiona su agenda y publica todo eso en una aplicación móvil con su propia marca.

No es una app de gimnasio ni una hoja de cálculo con esteroides. Es un sistema con dos caras que trabajan sobre los mismos datos: el panel del entrenador, pensado para trabajar cómodo desde ordenador, y la aplicación del alumno, pensada para usarse con una mano en medio de una serie. Lo que el entrenador publica aparece en el móvil del alumno; lo que el alumno registra vuelve al panel del entrenador.

Las nueve áreas de trabajo

Área	Para qué sirve
Dashboard	Foto del negocio al abrir: citas, revisiones pendientes, estado de los clientes y salud financiera.
Clientes	El CRM: alta de alumnos, estado de cada uno, códigos de acceso y acceso a su ficha completa.
Rutinas	Constructor de programas de entrenamiento por bloques, semanas y días, con plantillas reutilizables.
Dietas	Constructor nutricional con catálogo de alimentos propio, cálculo de macros y plantillas publicables.
Revisiones	Bandeja donde aterrizan los partes periódicos de los alumnos y desde donde se responden.
Biblioteca	Vídeos técnicos, recetas, guías y documentos, generales o dirigidos a un solo alumno.
Agenda	Llamadas, reuniones y seguimientos, con confirmación por correo para el alumno.
Configuración	Identidad de marca, equipo, plantillas de mensajes, facturación, copias de seguridad y licencia.
Inteligencia artificial	Nueve ayudas que proponen, redactan e importan, siempre bajo aprobación del entrenador.

La idea de fondo

El entrenador decide, la app ejecuta

Ninguna función automática de la plataforma publica nada por su cuenta. La inteligencia artificial propone, el entrenador aprueba y solo entonces el cambio llega al alumno. Lo mismo vale para las dietas, las rutinas y las respuestas a las revisiones: todo pasa por una pantalla de **antes y después** antes de guardarse.

Un alumno, una ficha, todo el histórico

Cada alumno tiene una sola ficha que acumula su plan actual, sus entrenamientos reales, su peso, sus medidas, sus marcas personales, sus fotos, sus revisiones, sus facturas y sus archivos. No hay que buscar en tres sitios: la conversación de hace ocho meses y el entrenamiento de anoche están en la misma pantalla.

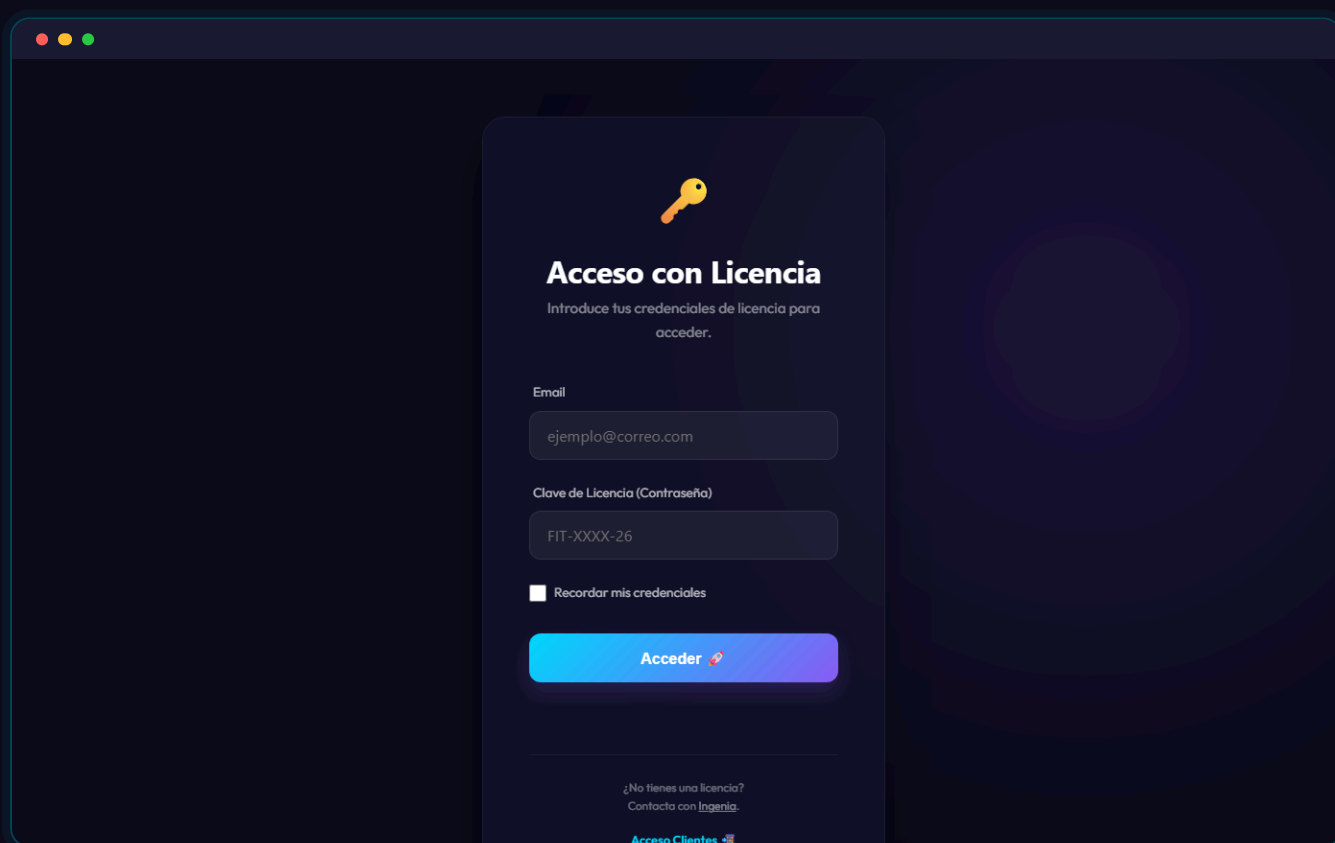
La marca que ve el alumno es la tuya

El alumno no descarga "Infinite Coach": abre la app de su entrenador, con su logotipo, sus colores y su nombre. La plataforma queda por debajo, invisible para él.

La plataforma vive en una sola dirección web, pero según quién entre y con qué credenciales, lleva a un sitio o a otro. No hay dos aplicaciones que instalar ni dos webs que recordar.

El entrenador

- 1 Entra en la dirección de la plataforma y llega a la pantalla de Acceso Entrenadores.
- 2 Introduce su correo electrónico y su contraseña.
- 3 El servidor comprueba tres cosas antes de dejarle pasar: que las credenciales son correctas, que su licencia sigue activa y que no ha superado el número de intentos fallidos permitidos.
- 4 Si todo está en orden, aterriza en su Dashboard con la sesión firmada. Esa sesión se conserva en el navegador, así que en visitas siguientes entra directo.



The screenshot shows a web browser window with a dark theme. In the center is a login form titled 'Acceso con Licencia' with a yellow key icon above it. The form asks the user to 'Introduce tus credenciales de licencia para acceder.' It has two input fields: 'Email' with the placeholder 'ejemplo@correo.com' and 'Clave de Licencia (Contraseña)' with the placeholder 'FIT-XXXX-26'. Below these is a checkbox labeled 'Recordar mis credenciales'. A large blue button labeled 'Acceder' with a right-pointing arrow is at the bottom of the form. At the very bottom of the form, there is a link: '¿No tienes una licencia? Contacto con [Ingenia](#).' Below the form, there is a small link 'Acceso Clientes' with a right-pointing arrow.

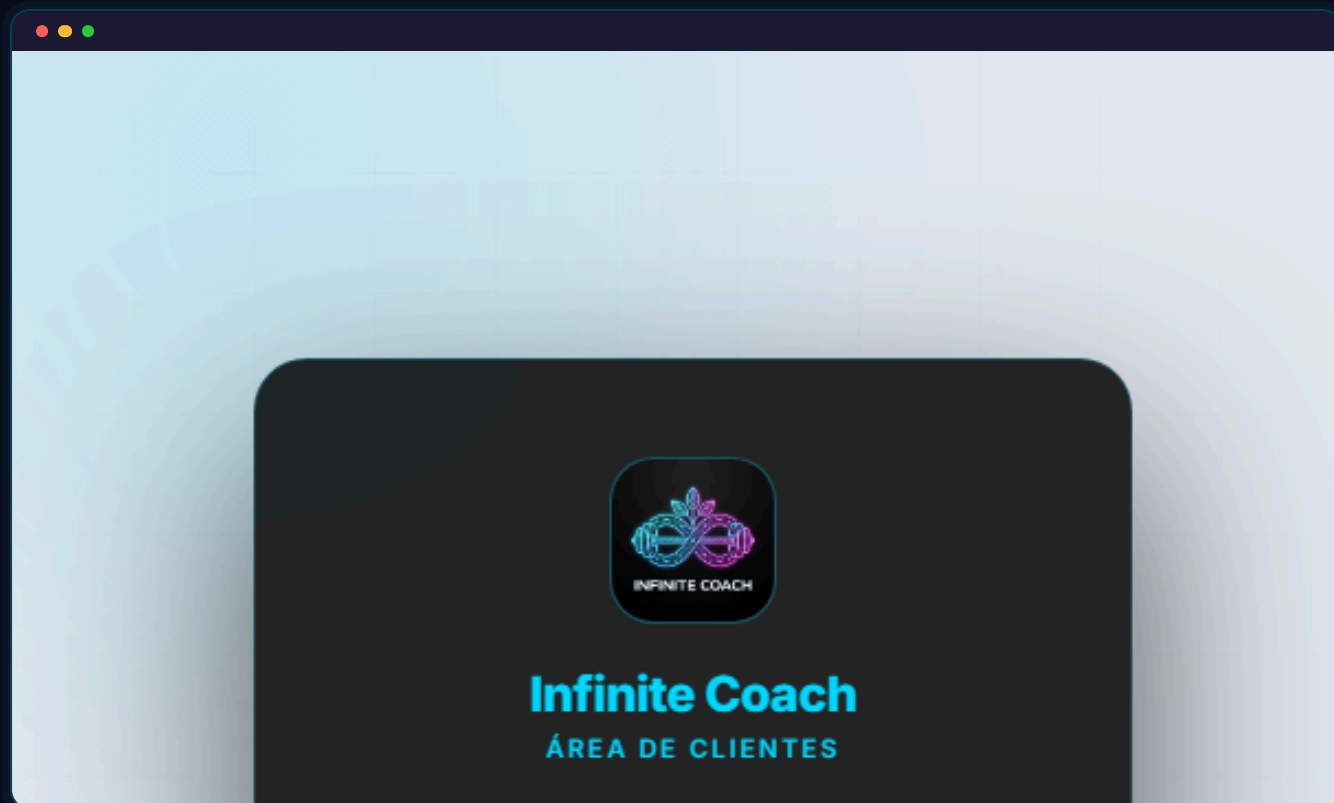
ACCESO ENTRENADORES · Correo y clave de licencia. El servidor valida credenciales y licencia antes de abrir el panel.

SOBRE LA LICENCIA

La comprobación de licencia la hace el servidor, no el navegador. Si una licencia está vencida o desactivada, el acceso se deniega aunque la contraseña sea correcta. La regla es deliberadamente prudente: una ficha sin fecha de caducidad, o con una fecha que no se entiende, nunca se considera vencida, para no dejar fuera a quien sí está al día.

El alumno

- 1 Entra en la misma dirección y llega a la pantalla de Acceso Cliente.
- 2 Escribe el código de 8 caracteres que le ha facilitado su entrenador. No hay usuario ni contraseña que memorizar.
- 3 Entra directamente a su panel personal. El código queda guardado en ese móvil, de modo que las siguientes veces la app se abre ya dentro.



ACCESO CLIENTE · Una sola casilla. El logotipo y los colores son los del entrenador, no los de la plataforma.

Si el alumno no tiene código, la propia pantalla se lo explica y le invita a contactar con su entrenador. Desde esa misma pantalla existe también el enlace discreto al acceso de entrenadores, por si el que abre la app eres tú.

POR QUÉ UN CÓDIGO Y NO UNA CONTRASEÑA

El abandono en una app de entrenamiento empieza en el registro. Un código de ocho caracteres que se copia y se pega desde WhatsApp elimina el correo de verificación, la contraseña olvidada y el "no me deja entrar" del primer día.

Equipo y colaboradores

Un entrenador con estructura puede dar de alta colaboradores dentro de su cuenta desde la sección de Gestión de Equipo, incluida en el plan Elite. Cada colaborador entra con sus propias credenciales y trabaja sobre la cartera que se le asigna, sin ver la configuración sensible del negocio.

Instalar la app en el móvil

Infinite Coach es una aplicación web instalable. Eso significa que no se descarga de Google Play ni de la App Store, no ocupa espacio apreciable y no requiere actualizaciones manuales: la versión que abre el alumno es siempre la última publicada.

En Android

Al abrir la app aparece un aviso para instalarla. También se puede hacer desde el menú del navegador, en la opción Añadir a la pantalla de inicio.

En iPhone

Se pulsa el icono de compartir de Safari y se elige Añadir a la pantalla de inicio. Queda un icono idéntico al de cualquier otra aplicación.

Una vez instalada, la app se abre a pantalla completa, sin barra de navegador, y con el icono y el nombre de la marca del entrenador.

Cómo viajan los datos

- Todo se guarda en la nube. Los datos del entrenador y de todos sus alumnos viven en un servidor, no en un ordenador concreto. Puedes trabajar desde el portátil, seguir desde el móvil y no perder nada.
- El panel se sincroniza solo. Mientras tienes abierta la ficha de un alumno, la pantalla se refresca periódicamente por su cuenta, de modo que si el alumno acaba de registrar su entrenamiento, aparece sin recargar.
- El móvil funciona sin cobertura. El alumno puede entrenar en un sótano sin datos: la rutina ya está en el dispositivo y los registros que haga se conservan en local. Cuando vuelve la conexión, suben solos.
- Las versiones se fuerzan. Cuando se publica una versión nueva, la app detecta el cambio, limpia su caché y se recarga sola. Nadie se queda trabajando con una versión vieja.

UN DETALLE IMPORTANTE SOBRE LOS BORRADOS

Borrar algo dentro de la app lo borra también en la nube de forma inmediata y definitiva. No existe una papelera intermedia. Para recuperar información eliminada por error se recurre a las copias de seguridad, explicadas en el capítulo 24.

Tema claro y tema oscuro

La aplicación se presenta en tema claro, pensado para leerse bien bajo la luz del gimnasio y en pantallas de móvil a pleno sol. El alumno puede cambiar el tema desde su Ficha Técnica, y el entrenador puede fijar la apariencia por defecto de su marca desde Configuración.

PARTE II

Panel del entrenador

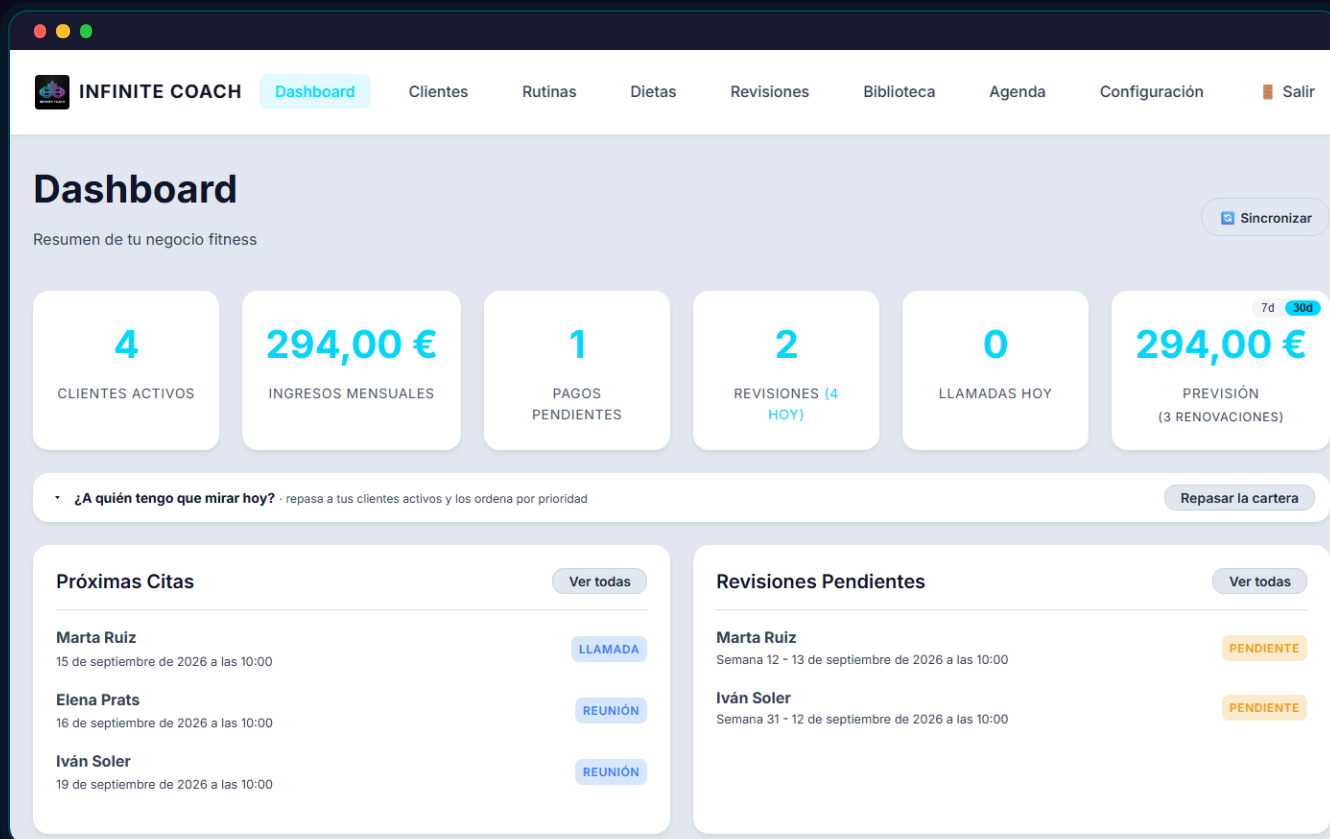
El puesto de mando. Once capítulos que recorren cada pantalla del panel, desde la foto del negocio al abrir por la mañana hasta la factura que cierra el mes.



Dashboard: el estado del negocio cada mañana

La pantalla que se abre al entrar

El Dashboard responde en diez segundos a la única pregunta que importa al empezar el día: ¿a quién tengo que atender hoy y cómo va el negocio? No hay que buscar nada; lo urgente sale a la superficie solo.



DASHBOARD · Arriba, los seis indicadores del negocio. Debajo, la barra de repaso con inteligencia artificial y los paneles de citas y revisiones pendientes.

Los seis indicadores

La fila superior resume el estado del negocio en números: clientes activos, ingresos mensuales, pagos pendientes, revisiones (con las que tocan hoy), llamadas de hoy y previsión a 7 o 30 días con el número de renovaciones que la sostienen.

Los cinco paneles

Próximas Citas

Las llamadas, reuniones y seguimientos que tienes programados, ordenados por fecha, con el nombre del alumno y el tipo de cita. Desde aquí se salta a la Agenda completa.

Revisiones Pendientes

Los partes periódicos que han enviado tus alumnos y que todavía no has contestado. Es la cola de trabajo real: mientras haya algo aquí, hay alguien esperando respuesta.

Estado de Clientes

El reparto de tu cartera entre activos e inactivos, y cuántos tienen plan asignado. Sirve para detectar al alumno que lleva semanas sin registrar nada antes de que se dé de baja.

Salud del Negocio

La parte económica: cuotas cobradas, cuotas pendientes y vigencia de los pagos. El indicador que convierte una cartera de nombres en una previsión de ingresos.

Cumpleaños

Quién cumple años en los próximos catorce días, con el de hoy marcado. Solo aparece si hay alguno, y solo cuenta a los alumnos que tengan fecha de nacimiento guardada. Es el recordatorio que convierte un mensaje de treinta segundos en el detalle que el alumno cuenta a sus amigos.

La bandeja del lunes

Por encima de los paneles, los planes con inteligencia artificial muestran un repaso automático de toda la cartera, ordenada por quién necesita al entrenador hoy. Se explica en detalle en el capítulo 14. Se puede plegar si ocupa demasiado, y la app recuerda esa preferencia.

La navegación

La barra superior del panel es siempre la misma en todas las pantallas: Dashboard · Clientes · Rutinas · Dietas · Revisiones · Biblioteca · Agenda · Configuración. En pantallas pequeñas se pliega en un menú lateral.

El asistente de ayuda

En la esquina inferior derecha de todas las pantallas del panel hay un chat de ayuda. No es un chat con una persona ni con un servicio externo: es un buscador dentro de la guía de uso de la aplicación, y funciona sin conexión.

Está pensado para que puedas preguntar como hablas. Entiende que «una chica se me ha ido» y «cambiar el estado del cliente a inactivo» son lo mismo, y cuando no está seguro de la respuesta ofrece varias opciones o admite que no lo sabe, en lugar de inventarse una.

La pantalla de Clientes es el listado completo de tu cartera, con lo justo para decidir sin abrir la ficha: quién es, cómo contactarle, cuánto paga, si está al día y cuándo toca su próxima revisión.

CLIENTE	ESTADO	REVISIÓN	CUOTA	VIGENCIA PAGO	CÓDIGO ACCESO	CONTACTO	ACCIONES
C Carlos Vidal carlos.vidal@ejemplo.es	ACTIVO	SEMANAL (LUN)	95 €	18/9/2026	CV83PT10	600 44 55 66	
E Elena Prats elena.prats@ejemplo.es	ACTIVO	SEMANAL (LUN)	79 €	11/9/2026	EP26LM54	600 77 88 99	
I Iván Soler ivan.soler@ejemplo.es	ACTIVO	SEMANAL (LUN)	120 €	25/9/2026	IS91RB38	600 12 34 56	
M Marta Ruiz marta.ruiz@ejemplo.es	ACTIVO	SEMANAL (LUN)	79 €	30/9/2026	MR47KQ92	600 11 22 33	

GESTIÓN DE CLIENTES · La vigencia de pago vencida se marca en rojo, así que el cobro pendiente se ve sin abrir nada.

Las columnas del listado

Columna	Qué muestra
Cliente	Nombre, foto y correo del alumno, con acceso directo a su ficha completa.
Estado	Activo o inactivo.
Revisión	La frecuencia y el día que tiene asignados.
Cuota	El importe que paga.
Vigencia pago	Hasta cuándo está cubierto, en verde si está al día y en rojo si ha vencido. Es el dato que decide si el alumno ve la app o se encuentra el aviso de acceso restringido.
Código acceso	El código de 8 caracteres con el que ese alumno entra en la app.
Contacto	Teléfono, listo para escribir o llamar.
Acciones	Abrir la ficha y el resto de operaciones sobre ese alumno.

Filtros

Tres filtros combinables recortan el listado al instante:

- Estado: todos, activos o inactivos.
- Pago: todos, pagados o pendientes. El filtro que se usa a final de mes.
- Cuota: por importe, para separar tarifas o servicios distintos.

Dar de alta un alumno

- 1 Pulsa el botón de nuevo cliente y rellena los datos básicos: nombre completo (obligatorio), correo, teléfono, fecha de nacimiento, altura y peso de partida.
- 2 Asigna la cuota y la vigencia del pago.
- 3 Define la frecuencia de revisión: semanal, quincenal o mensual, con el día concreto que prefieras.
- 4 Si trabajas con equipo, indica el entrenador asignado.
- 5 Al guardar, la app genera automáticamente el código de acceso de 8 caracteres. Cópialo y envíaselo al alumno.

PLANTILLAS DE WHATSAPP

En Configuración puedes dejar preparados los mensajes que más repites: el de bienvenida con el código, el recordatorio de revisión, el aviso de cobro. Se rellenan solos con los datos del alumno y se envían desde la propia ficha.

Fecha de nacimiento y cumpleaños

La edad no se teclea: se deriva de la fecha de nacimiento. Es un cambio pequeño con consecuencias, porque la edad entra en el cálculo del porcentaje graso, en el metabolismo basal y en las indicaciones que recibe la inteligencia artificial al montar una dieta o un entrenamiento. Una edad escrita a mano se queda congelada el día del alta; una fecha de nacimiento se pone al día ella sola cada año.

La fecha se pide en el alta, en el botón Editar de la ficha y en el cuestionario de onboarding que rellena el propio alumno. Al ponerla, la edad se calcula y se bloquea; si se borra la fecha, la edad vuelve a poder escribirse a mano. Las fichas antiguas que solo tienen la edad siguen funcionando igual.

A cambio, el panel sabe cuándo cumple años cada uno: el Dashboard muestra los cumpleaños de los próximos catorce días y la ficha del alumno lleva su propia tarjeta con la fecha.

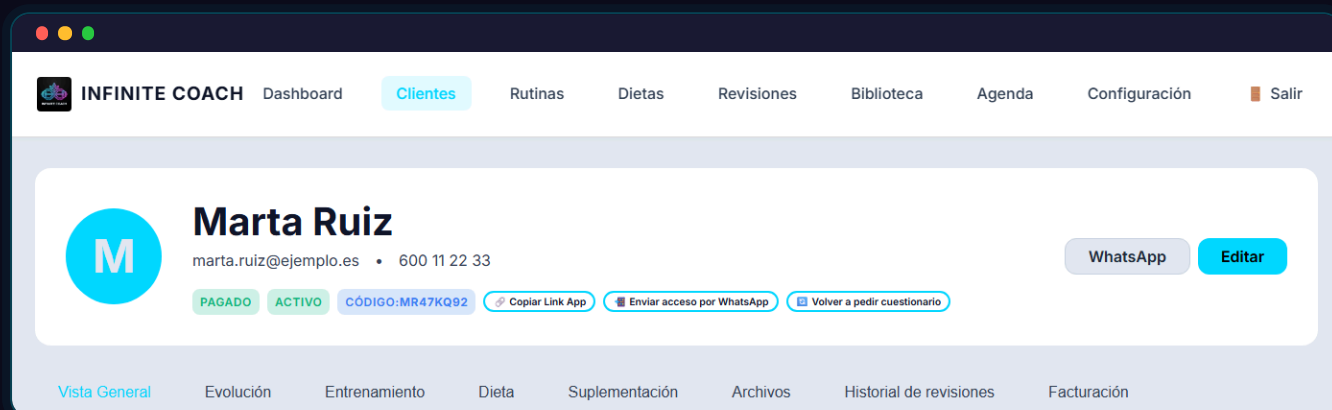
El cuestionario de alta

Puedes configurar un cuestionario de onboarding propio con las preguntas que haces siempre a un alumno nuevo: historial de lesiones, material disponible, días que puede entrenar, alergias, objetivos. El alumno lo responde desde su móvil y las respuestas quedan en su ficha, en vez de perdidas en una conversación.

La ficha del alumno, pestaña por pestaña

La pantalla donde ocurre el trabajo real

La ficha del alumno es la pantalla más densa de la plataforma y la que más vas a usar. Reúne en ocho pestañas todo lo que existe sobre esa persona: su plan, lo que de verdad hace, cómo evoluciona, qué te cuenta y cuánto te paga.



FICHA DEL ALUMNO · Cabecera con estado, código de acceso y accesos rápidos; debajo, las ocho pestañas y las tarjetas de la Vista General.

La cabecera

Sobre las pestañas, siempre visible: el nombre, el correo y el teléfono del alumno, su estado de pago, si está activo y su código de acceso. Y cuatro accesos que ahorran la mitad de los mensajes del día:

- WhatsApp: abre la conversación con ese alumno.
- Copiar Link App: copia el enlace directo a su aplicación.
- Enviar acceso por WhatsApp: le manda enlace y código en un solo mensaje.
- Volver a pedir cuestionario: le vuelve a abrir el formulario de alta si hay que actualizar sus datos.

Vista General

La portada de la ficha. Reúne:

- Datos básicos e información adicional: edad, altura, peso, objetivos, lesiones y limitaciones, alergias e intolerancias, notas relevantes.
- Hoja de ruta: la representación visual del plan a medio plazo, con las fases del proceso y la semana en la que está el alumno ahora mismo. Convierte "llevamos tres meses" en algo que el alumno ve y entiende.
- Seguimiento de hábitos: agua, pasos y sueño registrados por el alumno, con su constancia a lo largo del tiempo.
- Cumpleaños: la fecha, cuando el alumno la tiene guardada, para que no se pase por alto.
- Vista previa de la app del cliente: un simulador que muestra exactamente lo que está viendo el alumno en su móvil en este momento. Evita el clásico "pues a mí no me aparece".

Entrenamiento

El plan de entrenamiento asignado a ese alumno y las herramientas para tocarlo:

- El programa completo por bloques, semanas y días, editable sin salir de la ficha.

- **Matriz de progresión de bloque:** la tabla que muestra cómo avanzan las cargas de cada ejercicio a lo largo de las semanas del bloque.
- **Editor de cardio:** un espacio de texto libre para pautar el trabajo aeróbico, que el alumno ve junto a su rutina.
- **Historial de entrenamientos reales:** lo que el alumno ha registrado sesión a sesión, con los pesos y repeticiones que hizo de verdad frente a los que tenía pautados.

El programa se edita aquí con las mismas herramientas que en el módulo de Rutinas: días, ejercicios, apartados con su formato y sus rondas, y superseries, todo ello explicado en el capítulo 7.

LO PAUTADO CONTRA LO HECHO

El historial de entrenamientos reales es lo que antes detecta un problema. Un alumno que registra la mitad de las series, o que lleva tres semanas con el mismo peso, se ve aquí mucho antes de que lo cuente en una revisión. Si has configurado preguntas del entrenamiento, sus respuestas salen bajo cada sesión, antes del comentario.

Dieta

El plan nutricional del alumno: comidas, alimentos, cantidades y macros de cada una, con los totales del día. Se puede construir desde cero, partir de una plantilla o pedirselo a la inteligencia artificial en lenguaje normal (capítulo 14).

Si has definido medidas caseras para tus alimentos, es aquí donde se eligen al escribir cada cantidad: «2 rebanadas» en lugar de «60 g». Se explica en el capítulo 8.

Suplementación

Editor específico para pautar suplementos con su dosis y momento de toma. Va separado de la dieta porque cambia con otro ritmo y porque el alumno lo consulta aparte, en su propia sección del móvil.

Evolución

La evolución objetiva del alumno, con cinco bloques:

- **Gráfico de peso:** la curva completa desde el alta, no el dato suelto de esta semana.
- **Historial de mediciones y perímetros:** los perímetros que tengas configurados, en centímetros, con su histórico y la semana a la que corresponde cada fila.
- **Progresión de fuerza:** cómo han subido las cargas por ejercicio.
- **Mejores marcas personales:** el récord vigente de cada ejercicio.
- **Galería de Evolución:** las fotos del alumno ordenadas por fecha y el montador de comparativas.

Corregir una medición mal apuntada

Cada fila del Historial de Mediciones lleva un menú de tres puntos con Editar y Borrar. Se corrigen la fecha, el peso y los perímetros; al cambiar la fecha, la medición se recoloca en la tabla y en la gráfica, y la semana se vuelve a calcular sola. Borrarla la quita también del gráfico, preguntando antes.

Hay una diferencia que conviene conocer. Lo que apuntas tú en la ficha se corrige donde vive. Lo que llegó dentro de una revisión se corrige en su copia del historial, que es la que leen la tabla y el gráfico: la revisión no se toca, así que las respuestas del alumno, sus fotos y lo que escribió siguen intactas. El propio diálogo lo advierte.

El antes y el después, sin salir de la ficha

En Galería de Evolución, el botón Comparar monta la comparativa dentro de la plataforma. Se eligen los dos momentos y las vistas que se enfrentan —solo se ofrecen las que existen en las dos fechas—, y sale un montaje con el nombre del alumno, las semanas transcurridas, la diferencia de peso y tu marca.

De ahí se copia al portapapeles para pegarlo en WhatsApp Web, se descarga en JPEG o se guarda en la galería del alumno como una entrada más. Se acabó bajarse las fotos al móvil para hacer el collage en otra aplicación y volver a subirlo.

Historial de revisiones

El historial completo de revisiones de ese alumno: cada parte que ha enviado, con sus valoraciones, sus fotos, sus comentarios y la respuesta que le diste. Desde aquí se contesta, y desde aquí se lanzan las dos ayudas de IA: generar un borrador de respuesta y proponer ajustes de plan.

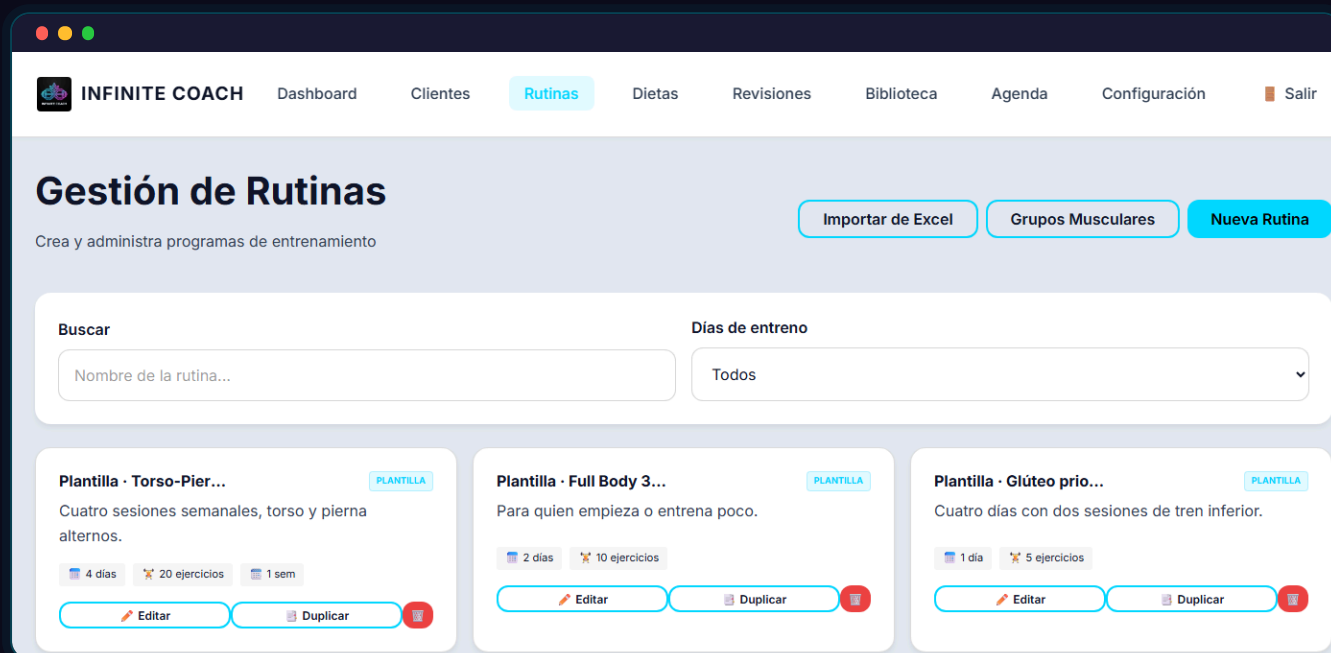
Archivos

Documentos solo para este cliente: analíticas, informes médicos, el PDF de su plan, un contrato. Lo que subas aquí lo ve ese alumno y nadie más.

Facturación

La parte económica de la relación, detallada en el capítulo 13: finanzas del alumno, emisión de facturas certificadas, cobro recurrente por tarjeta y otros métodos de pago.

El módulo de Rutinas está construido sobre la forma en que se planifica de verdad: un programa se divide en bloques, cada bloque tiene semanas, cada semana tiene días y cada día tiene ejercicios con su prescripción.



GESTIÓN DE RUTINAS · Cada programa muestra sus días, su número de ejercicios y su duración. Las plantillas se editan y se duplican desde la propia tarjeta.

Crear un programa

- 1 Pulsa Nueva Rutina y dale nombre.
- 2 Añade los días de la semana que se entrena y nómbralos como trabajos tú: Torso, Pierna, Empuje, Full Body.
- 3 En cada día, pulsa Añadir Ejercicio y elígelo del catálogo, filtrando por grupo muscular.
- 4 Define para cada ejercicio: series, repeticiones objetivo, RIR o RPE objetivo y descanso.
- 5 Cuando la semana esté completa, pulsa Nueva Semana para duplicarla y ajustar la progresión.
- 6 Publica el programa al alumno desde su ficha.

Herramientas del constructor

Mapa muscular

Muestra qué grupos musculares está cubriendo el programa y cuáles se están quedando cortos.

Grupos musculares

El catálogo de ejercicios se organiza por grupos, que puedes añadir, renombrar o eliminar para adaptarlos a tu método.

Duplicar y reordenar

Días y ejercicios se duplican, se suben, se bajan y se eliminan con un clic, sin rehacer nada.

Guardar como plantilla

Un programa que funciona se guarda como plantilla y se reutiliza con el siguiente alumno en segundos.

Apartados: un día partido en bloques

Un día de entrenamiento se puede dividir en apartados —calentamiento, fuerza, metcon, cierre—, cada uno con su formato, su número de rondas y sus indicaciones. Es lo que piden los entrenamientos híbridos y cualquier sesión que no sea una lista plana de ejercicios. Entre medias se pueden meter descansos como una fila más.

Se añaden con los botones Añadir Apartado y Descanso, tanto en la ficha del alumno como en el editor de plantillas. Los ejercicios se numeran de corrido a través de todos los apartados, como en una hoja de entreno de papel, y una rutina sin apartados sigue funcionando exactamente igual que antes.

Formato	Qué pide y cómo se rellena
Sin formato / Fuerza	El trabajo de siempre. Las casillas del ejercicio se llaman Reps y RIR, y el número del apartado son Series.
For Time	El circuito completo, lo más rápido posible. Se piden Reps por ronda y el número son Rondas. No se pide RIR: ahí se va a tope por definición.
AMRAP	Las rondas que se puedan dentro de un tiempo. Se piden Reps por ronda y el número son Minutos.
EMOM	Un trabajo al arrancar cada minuto. Se piden Reps por minuto y el número son Minutos.
Resistencia	Carrera, remo, bici. En lugar de reps y RIR se piden Distancia o tiempo y Ritmo.

CAMBIA LA ETIQUETA, NO EL DATO

Cada formato renombra las casillas para pedir lo que tiene sentido en él, pero por debajo se guarda siempre lo mismo. El historial del alumno y la matriz de progresión siguen comparando las mismas cifras, tenga el día apartados o no.

Superseries

Dos o más ejercicios se encadenan en superserie —se hacen seguidos, sin descansar entre ellos, y se repite el conjunto— con el botón  de cada fila, que lo engancha al ejercicio de arriba o lo suelta si ya iba enganchado.

Los encadenados comparten número y se distinguen por letra —1A, 1B, 1C—, y los sueltos siguen la numeración de corrido: 1A, 1B, 2, 3. Se pueden mezclar con ejercicios normales en cualquier orden. Al alumno le llegan marcados igual, con el aviso de encadenarlos sin descanso, y salen así en el PDF y en el Excel.

Gestionar los grupos musculares

La lista de grupos musculares es tuya: se añaden los que te falten, se renombra cualquiera —también los que vienen de serie— y se quitan los que no uses. En cuanto la tocas, manda tu lista y la app deja de recolocar ejercicios por su cuenta, así que un grupo renombrado se queda como lo dejaste.

Borrar un grupo ya no se lleva por delante sus ejercicios: si tiene alguno, la app dice cuántos son y pregunta a qué grupo pasan antes de quitarlo.

Importar desde Excel

Si ya tienes tus rutinas en hojas de cálculo, no hace falta volver a teclearlas. El botón Importar de Excel lee el archivo y lo convierte en un programa de la app. En los planes con inteligencia artificial la lectura es aún más tolerante: interpreta hojas con formatos libres, con las columnas donde a ti te dio por ponerlas.

Ejercicios propios

Además del catálogo que trae la plataforma, puedes crear tus propios ejercicios, con su nombre, su grupo muscular y su vídeo demostrativo. Aparecerán en el constructor junto al resto y el alumno verá tu vídeo, no uno genérico.

Exportar el programa

Igual que las dietas, un programa de entrenamiento se descarga como PDF con tu marca o como hoja de Excel, con sus días, ejercicios, series y repeticiones. Útil para el alumno que quiere llevar el papel al gimnasio y para tu propio archivo.

LO QUE VE EL ALUMNO

El alumno no ve el programa entero de golpe. Ve el día que le toca, con sus ejercicios, su vídeo, sus series objetivo y sus casillas para registrar lo que levantó. El bloque, la semana y la progresión son cosa tuya.

El módulo de Dietas parte de un catálogo de alimentos que es tuyo y que crece contigo. Cuando eliges un alimento y escribes una cantidad, la app calcula los macros multiplicando por el valor por cada cien gramos de tu catálogo: los números los hace la aritmética, no una estimación.

GESTIÓN DE DIETAS · Plantillas con sus calorías y macros calculados. Las dietas creadas para un alumno concreto viven en su ficha, no aquí.

Mis Alimentos

Tu catálogo nutricional propio. Cada alimento guarda sus calorías, proteína, hidratos y grasas por cada cien gramos.

- **Guardar Alimento:** añade uno a mano, con sus valores.
- **Importar CSV / Importar de Excel:** sube tu tabla de alimentos completa de una vez.
- **Medidas caseras propias:** «1 rebanada = 30 g», «1 unidad = 85 g», las que cada alimento necesite.
- **Enlace de compra:** la dirección donde comprarlo, que al alumno le aparece como un carrito junto al alimento.
- Los alimentos se editan y se borran en cualquier momento; los cambios se reflejan en los cálculos posteriores.

Si ya tienes tu catálogo montado, los 322 alimentos que trae la plataforma se pueden esconder desde Configuración para no tener que bucear entre ellos cada vez (capítulo 12). Cuando haga falta uno concreto, se rescata desde el propio listado y se vuelve a ocultar con el botón Ocultar de su fila.

Medidas caseras

Nadie pesa treinta gramos de pan: se pauta «una tostada». La app siempre ha sabido leer eso, pero adivinándolo a partir del nombre del alimento, y con los nombres que se escriben de verdad la deducción falla a menudo: «Fruta a elegir: manzana, pera, plátano o naranja» se contaba como un plátano, y «Panceta» como una rebanada de pan.

Ahora las medidas las defines tú, alimento por alimento, en Librería · Alimentos: «1 unidad = 85 g», «1/2 unidad = 42 g», las que hagan falta. Lo que tú digas manda sobre cualquier deducción, porque solo tú sabes qué es «una tostada» dentro de tu plan.

Al montar la dieta, la casilla de cantidad lleva al lado un desplegable con las medidas de ese alimento: escribes «2», eliges «rebanada (30 g)» y se guarda como 60 g (2 rebanadas). Los macros se calculan sobre los gramos exactos y el alumno lee la medida que entiende en lugar de un peso a secas. Si un alimento no tiene medidas propias, el desplegable no aparece y todo sigue como siempre.

En el editor, los alimentos cuya medida está adivinada y es dudosa salen marcados con un aviso, para que les pongas la suya y dejen de depender de una suposición.

Enlace de compra

Cada alimento puede guardar la dirección donde comprarlo. Al alumno le aparece un  al lado en su dieta, que le lleva directamente al producto. Se escribe tal cual —www.tienda.es/producto vale—, se abre en otra pestaña y la plataforma solo admite direcciones web normales: cualquier otra cosa se rechaza al guardarla, diciéndote por qué.

Calculadoras

Herramienta	Qué hace
Calcular TDEE	Estima el gasto energético total diario del alumno a partir de sus datos y su nivel de actividad.
Calorías (Harris-Benedict)	Calcula el metabolismo basal con la fórmula clásica, como segunda referencia.
Macros Diarios	Reparte las calorías objetivo entre proteína, hidratos y grasas según el reparto que decidas.
Usar para Macros	Lleva el resultado del cálculo directamente a la dieta que estás editando.

Construir la dieta

- 1 Crea las comidas del día y ponles el nombre y la hora que correspondan: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena.
- 2 En cada comida, pulsa Añadir Alimento, elígelo del catálogo y escribe la cantidad: en gramos, o en la medida casera que ese alimento tenga definida.
- 3 La app calcula sobre la marcha los macros de cada comida y los totales del día.
- 4 Ajusta cantidades hasta cuadrar con el objetivo calórico y el reparto de macros.
- 5 Pulsa Publicar para que la dieta aparezca en el móvil del alumno.

Plantillas de dietas

Una dieta que funciona se guarda como plantilla y se aplica a otro alumno con un clic, ajustando después las cantidades. Las plantillas se copian, se editan y se borran desde la pantalla de Dietas.

CÓMO DISTINGUE LA APP UNA PLANTILLA DE UNA DIETA ASIGNADA

Una dieta es una plantilla mientras no tenga un alumno asignado. En cuanto la aplicas a alguien, deja de ser una plantilla y pasa a ser el plan de esa persona; la plantilla original sigue intacta donde estaba.

Exportar la dieta a PDF o a Excel

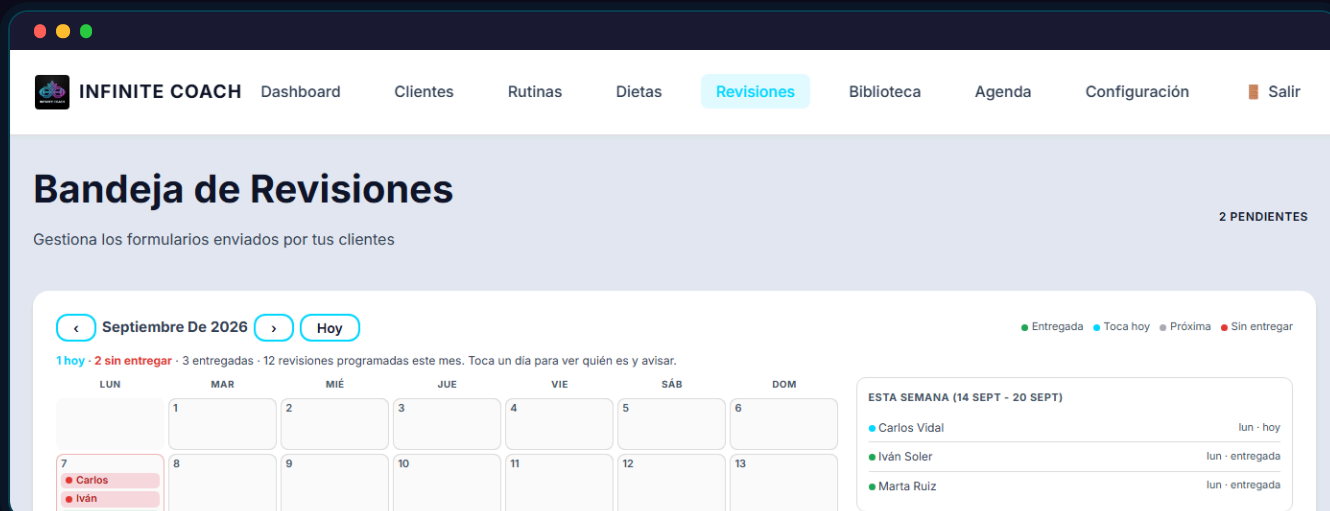
Desde la ficha del alumno, cualquier plan nutricional se descarga como PDF con tu marca —tu logotipo, tu nombre y tus colores— o como hoja de Excel. El PDF es el documento que envías por correo o imprimes para quien prefiere el papel; el Excel, el que usas para seguir trabajando sobre los números.

En Configuración decides si el PDF muestra calorías y macros o solo los alimentos y las cantidades, según lo que quieras que vea cada tipo de cliente.

Lo que hace la app por el alumno

A partir de la dieta publicada, la aplicación del alumno genera automáticamente su lista de la compra semanal y muestra su suplementación, sin que tengas que escribir ninguna de las dos cosas por separado.

La revisión periódica es el latido del servicio. El alumno manda un parte con su peso, sus sensaciones y sus fotos; el entrenador lo lee, responde y ajusta. La bandeja de Revisiones reúne todos esos partes en un solo sitio para que ninguno se quede sin contestar.



BANDEJA DE REVISIONES · El calendario del mes marca en color quién ha entregado, a quién le toca hoy y quién se ha saltado la suya.

Qué llega en cada parte

Campo	Qué informa
Número de revisión	La posición secuencial del parte. Da continuidad al histórico.
Peso actual	El peso del día, que alimenta la gráfica de evolución.
Perímetros	Pecho, cintura, cadera, brazo y muslo en centímetros. Son los que alimentan el histórico de medidas.
Adherencia al plan	Cuánto ha cumplido de lo pautado, en una escala de 1 a 5, de "muy baja" a "perfecta".
Nivel de energía	Cómo se ha encontrado de fuerzas.
Nivel de estrés	De "relajado" a "muy estresado".
Calidad del sueño	De "muy mala" a "excelente".
Satisfacción general	Su valoración global del periodo.
Preguntas propias	Las que hayas configurado tú: cómo se ve físicamente, qué alimento quiere cambiar, cómo han ido los entrenos. Se responden en texto libre.
Comentarios adicionales	Texto libre: lo que no cabe en una escala.

Campo	Qué informa
Fotos de control	Imágenes de progreso visual, opcionales.

La bandeja

La pantalla de Revisiones abre con un calendario del mes donde cada alumno aparece el día que le toca, con un color que dice en qué estado está: entregada, toca hoy, próxima o sin entregar. A la derecha, el resumen de la semana y el número de partes pendientes de responder. Debajo del calendario están las tarjetas de cada revisión, con buscador por alumno y filtro por estado.

Hay navegación por meses y un botón de Hoy para volver al presente. Cada revisión se abre, se lee entera y se responde sin salir de la bandeja. La misma revisión es accesible también desde la pestaña Revisiones de la ficha del alumno: es el mismo dato, visto desde dos sitios.

Configurar la frecuencia

Cada alumno tiene su propio calendario de revisión, que se define en su ficha:

- Semanal, fijando el día de la semana.
- Quincenal o mensual, indicando los días del mes.
- Fecha concreta, para casos puntuales.

La app del alumno solo le deja enviar el parte cuando le toca, y le recuerda en su pantalla de inicio cuándo será la próxima. Eso evita las tres revisiones en cinco días y el silencio de mes y medio. Y si ese día fijo te deja fuera a quien trabaja a turnos, el formulario puede abrirse toda la semana sin que el alumno pierda su día: se explica en el bloque de dudas.

Cómo se responde una revisión

- 1 Abre el parte desde la bandeja o desde la pestaña Historial de revisiones de la ficha del alumno.
- 2 Contrasta lo que cuenta con lo que hizo: el peso frente a su curva, la adherencia declarada frente a los entrenamientos que registró de verdad.
- 3 Escribe la respuesta. Quedará guardada junto al parte, de modo que dentro de seis meses sabrás qué le dijiste y por qué.
- 4 Si hay que cambiar algo, ajusta la dieta, el entrenamiento o el cardio desde su ficha. Los cambios llegan al móvil del alumno en cuanto se publican.
- 5 La revisión sale de la lista de pendientes y el contador del Dashboard baja en uno.

EL DATO QUE MÁS TE VA A SERVIR

La adherencia. Un alumno que no progresa con una adherencia de 5 no necesita otro plan: necesita uno que pueda cumplir. Cambiar el programa de quien no ha seguido el anterior es la forma más rápida de perder seis semanas.

Las dos ayudas de IA

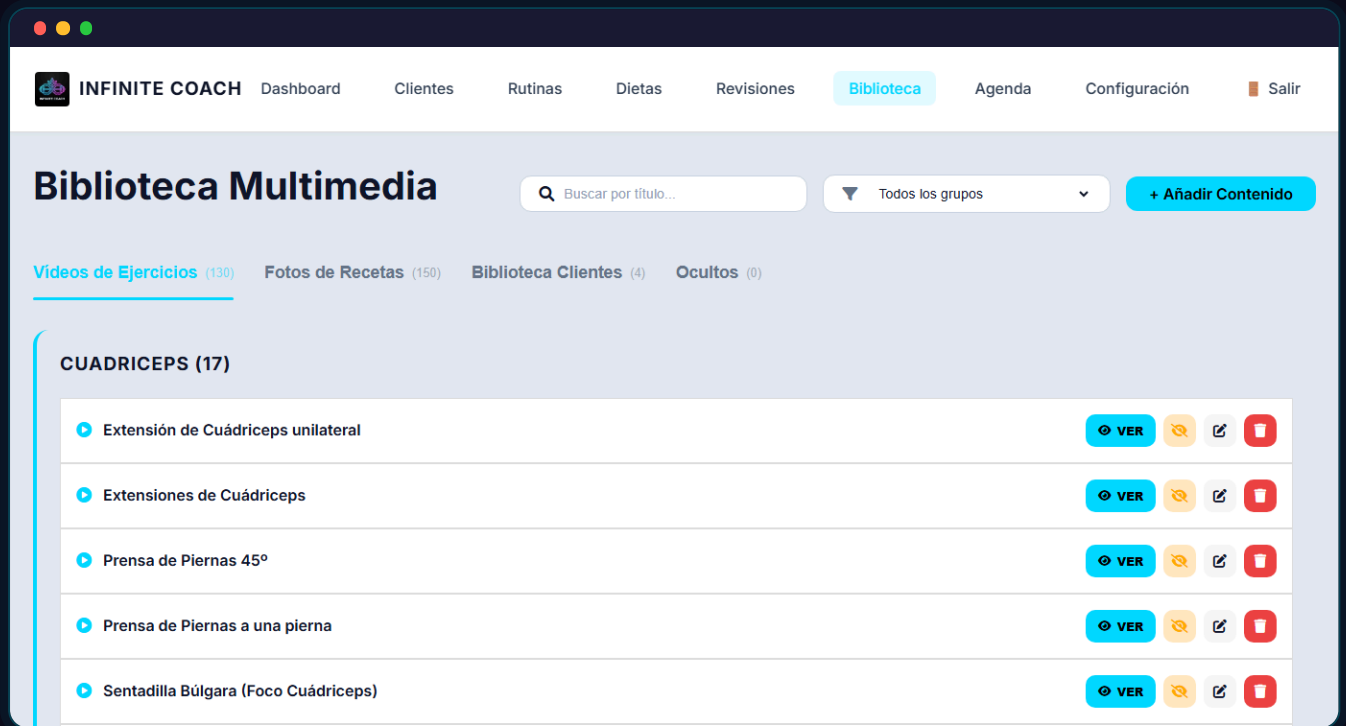
En cada revisión, los planes con inteligencia artificial ofrecen dos botones: Generar borrador, que redacta una respuesta imitando tu forma de escribir, y Proponer ajustes, que analiza si hay que tocar dieta, entreno o cardio y prepara los cambios concretos. Ambos se explican en el capítulo 14.



Biblioteca: vídeos, recetas y documentos

Tu contenido, ordenado y repartido

La Biblioteca es el almacén de todo lo que entregas y no es un plan: vídeos técnicos, guías en PDF, recetas, libros electrónicos, material de bienvenida. Se organiza en carpetas y se decide para quién es cada cosa.



BIBLIOTECA · Carpetas con vídeos, documentos y recetas. Cada pieza puede ser para todos o para un solo alumno.

Las cuatro categorías

La Biblioteca Multimedia está dividida en cuatro apartados, cada uno con su contador:

Categoría	Qué contiene
Ejercicios	Los vídeos técnicos de cada ejercicio, organizados por grupo muscular: pectorales, dorsales, hombros, bíceps, tríceps, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, gemelos, abdominales, lumbares, antebrazo y cuello. Son los que se abren desde la rutina del alumno.
Recetas	El recetario de marca: cada receta con su imagen, sus ingredientes y su descripción.
Biblioteca	Documentos PDF, vídeos y enlaces: guías, material de bienvenida, protocolos.
Ocultos	El contenido del sistema que has decidido no mostrar a tus alumnos. No se borra: se aparta.

Cómo se organiza

- Carpetas con el nombre que quieras: Técnica, Recetas, Guías, Movilidad, Bienvenida.
- Añadir Contenido sube vídeos, enlaces y documentos, cada uno con su título, su descripción y su tipo de recurso.
- Filtro por grupo muscular para encontrar un vídeo entre cientos sin buscar por nombre.
- Solo para ti: una pieza puede marcarse como dirigida a un alumno concreto. Ese contenido aparece únicamente en su biblioteca, señalado como personal.

OCULTAR EN VEZ DE BORRAR

La plataforma trae un catálogo de vídeos de ejercicios ya hecho. Si alguno no encaja con tu método, ocúltalo: desaparece de la vista de tus alumnos sin que tengas que sustituirlo por nada, y puedes recuperarlo cuando quieras.

Recetas

La sección de recetas funciona como un recetario de marca: cada receta lleva su imagen, sus ingredientes, su elaboración y sus macros, y el alumno las consulta desde su móvil junto a su dieta. La función Generar Receta compone una receta completa con el aspecto visual de la plataforma a partir de lo que le indiques. Si el generador de imágenes se queda sin saldo, la pantalla lo dice con esas palabras y avisa de que el resto de funciones de inteligencia artificial no están afectadas.

UN USO QUE FUNCIONA

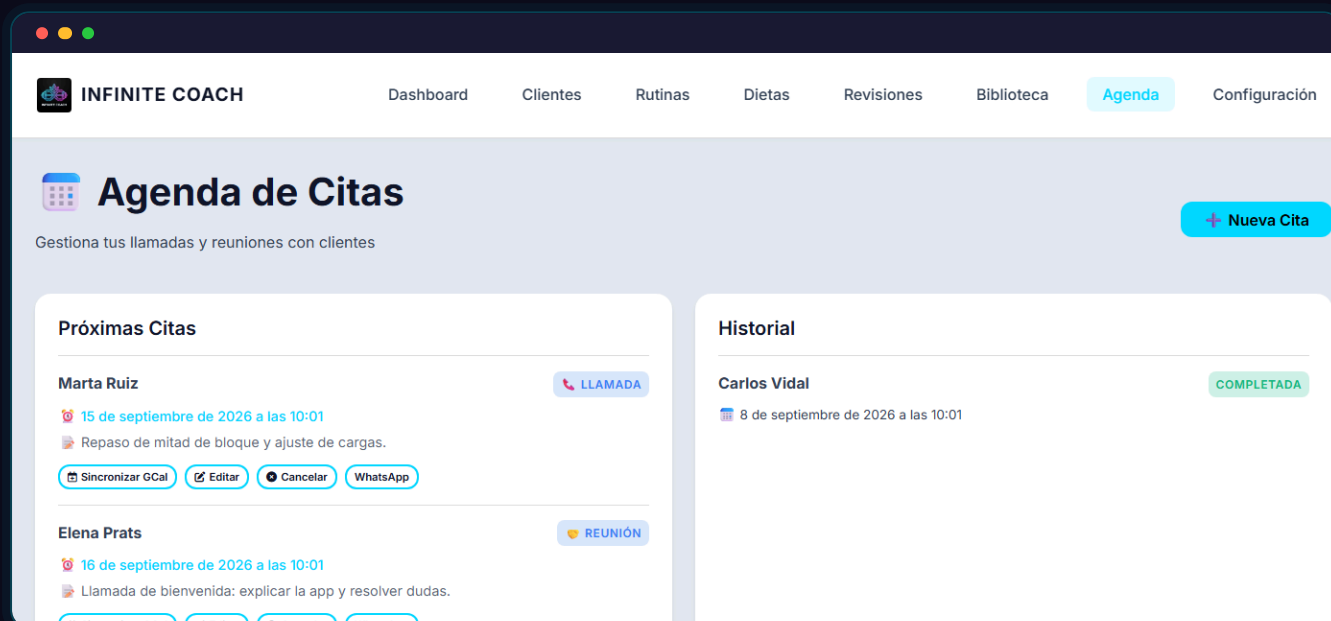
Una carpeta de bienvenida con tres vídeos cortos —cómo usar la app, cómo registrar un entrenamiento y cómo enviar la revisión— reduce a la mitad las preguntas de la primera semana de cada alumno nuevo.



Agenda: llamadas, reuniones y seguimientos

Las citas con tus alumnos

La Agenda gestiona el contacto humano que no cabe en una app: la videollamada de bienvenida, la revisión mensual en directo, el seguimiento puntual de alguien que se ha atascado.



AGENDA DE CITAS - Próximas citas a la izquierda, historial a la derecha. Cada cita se sincroniza con Google Calendar, se edita, se cancela o se confirma por WhatsApp.

Crear una cita

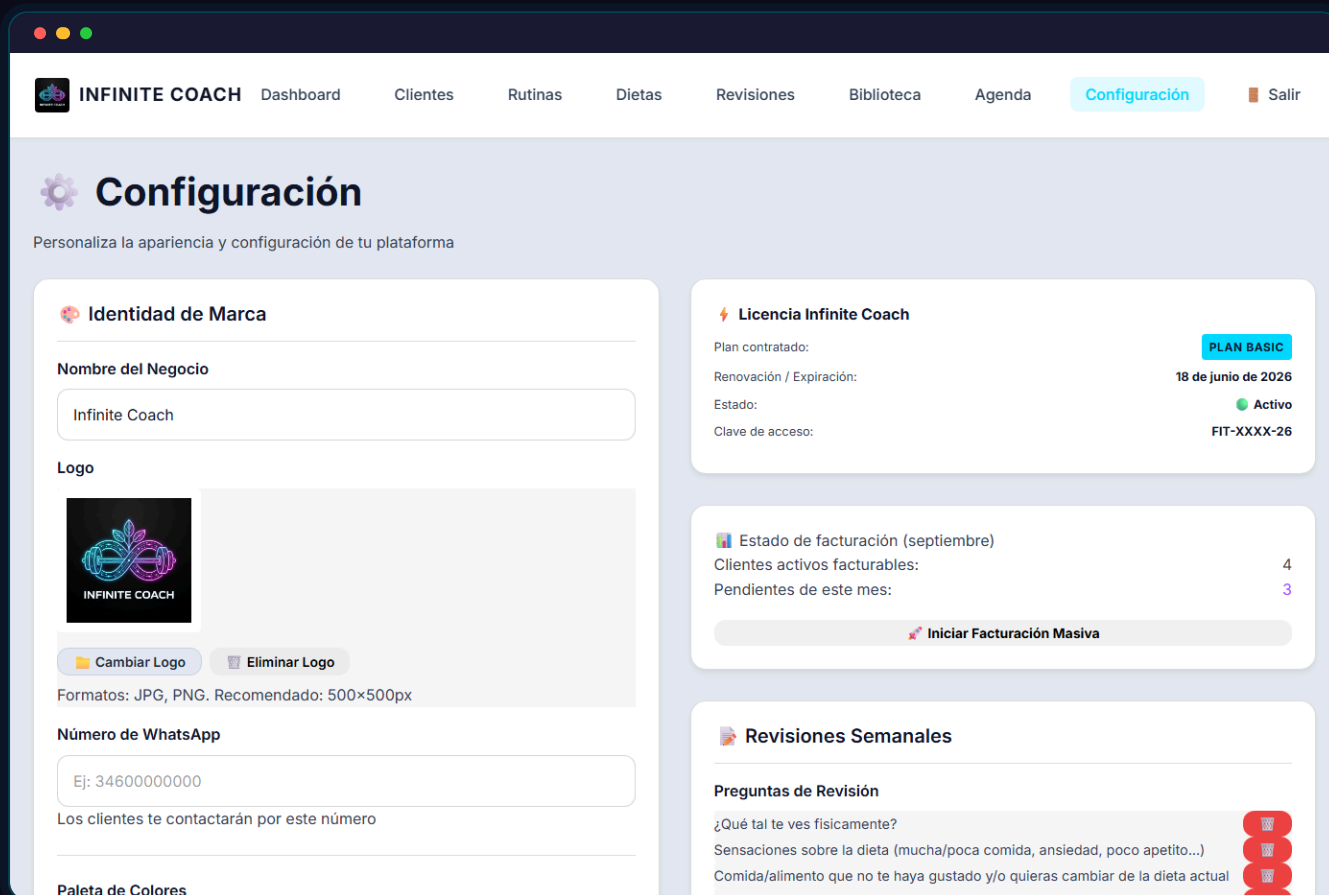
- 1 Elige el alumno del desplegable.
- 2 Selecciona el tipo: llamada, reunión o seguimiento.
- 3 Fija fecha y hora.
- 4 Guarda. El alumno recibe un correo con los datos de la cita y un enlace para confirmarla o cancelarla sin necesidad de entrar en la app.
- 5 Si quieres, pulsa Sincronizar GCal para llevar la cita a tu Google Calendar, o WhatsApp para avisar al alumno por mensaje.

Las tres vistas

- Próximas Citas: lo que viene, en orden.
- Historial: las citas ya celebradas, marcadas como completadas.
- El bloque de próximas citas se repite en el Dashboard, para no tener que entrar en la Agenda para mirar el día.

Cuando la cita es por videollamada, la confirmación que recibe el alumno incluye la plataforma y el enlace de conexión, de modo que el día de la reunión no haya que buscar nada.

Configuración es la pantalla que convierte la plataforma en **tu** plataforma. Está dividida en bloques que se pueden recorrer una vez al empezar y no volver a tocar en meses.



CONFIGURACIÓN · Identidad de marca a la izquierda; estado de la licencia, facturación del mes y preguntas de revisión a la derecha.

Identidad de marca

- Logotipo y nombre comercial: es lo que ve el alumno al abrir la app y lo que queda en el icono de su pantalla de inicio.
- Colores de la aplicación del alumno, para que encajen con tu identidad.
- Personalización visual del resto de elementos de la interfaz.

Qué secciones ve el alumno

En el bloque App del Cliente, dentro de Preferencias y Gestión. No todos los entrenadores trabajan igual: desde aquí se enciende y se apaga cada sección de la app del alumno; si no pautas dietas, esa pestaña simplemente no existe para tus alumnos. La app se adapta a tu servicio, no al revés.

Las fotos de progreso tienen interruptor propio, por si prefieres que tus alumnos te las manden por otro canal: al apagarlas desaparecen la galería de Evolución y el apartado de fotos de la revisión, y el peso, las medidas y los récords se quedan intactos.

En ese mismo bloque está el interruptor del botón Estructura semanal de la rutina del alumno. Viene encendido; al apagarlo desaparece esa tarjeta —que ocupa la primera pantalla del móvil, justo encima de lo que el alumno viene a hacer— sin tocar nada más de la rutina.

Esconder el catálogo que trae la app

La plataforma viene con 322 alimentos, 150 recetas y algo más de 200 ejercicios. Al entrenador que ya tiene el suyo montado eso le estorba: tiene que bucear entre cosas que no usa cada vez que monta una dieta o una rutina. En Preferencias y Gestión hay tres casillas independientes, una por bloque: al marcarlas dejas de ver el catálogo de la plataforma y trabajas solo con lo tuyo.

El filtro se aplica donde se navega y se elige —listado de Alimentos, sugerencias al teclear, Biblioteca, selector de ejercicios y selectores de recetas— y también en el catálogo que recibe la inteligencia artificial, para que no te proponga alimentos que tú no ves. Lo que ya tengas asignado a un alumno no se toca: las dietas y rutinas publicadas siguen resolviendo sus macros y sus vídeos igual.

Si necesitas uno concreto de los escondidos, el aviso que sale al crear un alimento que choca de nombre te ofrece mostrarlo. Ese alimento vuelve al listado y se puede editar; los otros 321 siguen guardados. En su fila aparece entonces un Ocultar que lo devuelve al escondite, así que el camino va en los dos sentidos.

Preguntas del entrenamiento

De un entreno solo llegaban los kilos y las repeticiones, y el hueco de comentarios está tan abierto que casi nadie lo rellena. En la tarjeta Preguntas del Entrenamiento escribes dos listas de preguntas con tus palabras: las de antes de empezar la sesión y las de al enviarla.

- Un interruptor las enciende. Vienen apagadas de fábrica, así que nadie ve nada hasta que tú quieras, y mientras estén apagadas la tarjeta se queda plegada sin perder lo que hayas escrito.
- Otro interruptor las hace obligatorias: si falta alguna, el alumno no puede enviar la sesión y la app se lo dice.
- Las respuestas aparecen en la ficha del alumno bajo cada sesión, antes del comentario. Si más adelante borras una pregunta, lo que ya te contestaron se sigue viendo.

Hábitos personalizados y etiquetas del día

Además del agua, los pasos y el sueño, puedes crear hábitos propios. Los de respuesta Sí / No funcionan como etiquetas de la jornada —**Vacaciones**, **Otro entreno**, **Regla**, **Cansada**, **Dolor o molestia**— y son la forma de saber por qué un alumno no entrenó un día, o cómo llegó a él.

Cada hábito lleva un campo opcional de grupo. Los que comparten grupo se pintan juntos en una sola tarjeta del móvil, con una etiqueta por cada uno, en lugar de ocupar una tarjeta cada uno. Se pueden marcar varios a la vez —un día puede ser de vacaciones y de regla— y cada motivo conserva su propia serie histórica. Un hábito sin grupo se comporta como siempre: su propia tarjeta.

Gestión de equipo

Disponible en el plan Elite. Alta de colaboradores con sus propias credenciales y su propia cartera asignada. Cada uno trabaja sobre sus alumnos sin acceso a la configuración del negocio.

Plantillas de WhatsApp

Los mensajes que repites cada semana, guardados y listos: bienvenida con código de acceso, recordatorio de revisión, aviso de renovación, felicitación por un objetivo. Se completan con los datos del alumno y se envían desde su ficha.

Cuestionario de onboarding

El listado de preguntas que responde todo alumno nuevo. Se crean, se ordenan y se editan desde aquí, y las respuestas quedan guardadas en la ficha de cada uno.

Revisiones semanales

Configuración general del formulario de revisión: qué se le pregunta al alumno y cómo se presenta. Los campos concretos se detallan en el capítulo 9.

Copias de seguridad y Excel

Exportación completa de tus datos y de los de tus alumnos en formato de hoja de cálculo, y descarga de copia de seguridad. Se trata en detalle en el capítulo 24.

Licencia y facturación del mes

La columna derecha de Configuración muestra el estado de tu propia licencia —plan contratado, fecha de renovación y estado— y el resumen de facturación del mes en curso: cuántos alumnos son facturables y cuántos quedan pendientes. Desde ahí se lanza la facturación masiva, que emite de una vez las facturas de todos los alumnos que tocan.

Dominio propio

Con el plan Elite puedes apuntar tu propio dominio a la plataforma, de modo que tus alumnos entren por una dirección tuya. En ese dominio solo se admiten los códigos de acceso de tus alumnos: el de un alumno de otro entrenador se rechaza y se le manda a infinitecoach.es, que sigue siendo la puerta común para todo el mundo. El alta la hacemos nosotros.

Preguntas y perímetros

También desde Configuración se define qué se le pregunta al alumno en cada revisión y qué perímetros tiene que medirse. Ambas listas se editan libremente: se añaden, se reordenan y se borran preguntas y medidas.

Infinite Coach no se limita a anotar quién ha pagado: emite facturas conformes a la normativa española y ofrece varias vías de cobro, para que la parte administrativa deje de vivir en un cuaderno aparte.

Facturación certificada (VeriFactu)

La plataforma emite facturas con el sistema de facturación verificable VeriFactu, el estándar de la Agencia Tributaria para los sistemas informáticos de facturación. Cada factura se genera desde la pestaña de Facturación de la ficha del alumno, con sus datos fiscales, su concepto y su importe.

Cobro recurrente con tarjeta

La integración con la pasarela de pago permite domiciliar la cuota mensual del alumno en su tarjeta. Una vez configurada, el cobro se repite solo y la vigencia del pago del alumno se actualiza sin intervención manual.

- El alumno recibe un enlace de pago y completa sus datos en la pasarela; el entrenador nunca manipula números de tarjeta.
- Cuando un pago se completa, la plataforma lo registra y amplía la vigencia.
- Si alguien abre el pago y no lo termina, el entrenador recibe un aviso para poder recuperarlo.

Otros métodos de pago

Para quien prefiera no pasar por tarjeta, la ficha del alumno ofrece también PayPal y transferencia bancaria, con el IBAN copiable y la indicación de poner el nombre en el concepto.

Finanzas del alumno

Dentro de la pestaña de Facturación, el bloque de Finanzas resume lo que ese alumno ha pagado, cuándo, por qué concepto y hasta cuándo está cubierto. Sumado en el Dashboard, es el panel de [Salud del Negocio](#).

LA VIGENCIA MANDA

La fecha de vigencia del pago es la que decide si el alumno entra en la app o se encuentra el aviso de acceso restringido. Al cobrar por transferencia o en efectivo, recuerda actualizarla a mano; con el cobro recurrente por tarjeta se actualiza sola.



Inteligencia artificial: las nueve funciones

Disponible a partir del Plan Pro

La inteligencia artificial de Infinite Coach no entrena a nadie: te quita de encima el trabajo mecánico. Lee, propone y redacta; tú apruebas. Ninguna de estas funciones guarda ni publica nada sin que lo confirmes, y todas muestran el antes y el después antes de aplicar un cambio.

Sobre las revisiones

1. La bandeja del lunes

Repasa toda tu cartera de una sola vez y la ordena por quién te necesita hoy: quién ha dejado de registrar, quién ha bajado la adherencia, quién lleva tres semanas estancado. No toca ningún dato, solo mira. Es la única función de IA que no puede romper nada.

2. Borrador de respuesta a la revisión

Redacta la contestación a un parte tomando como modelo tus propias respuestas anteriores, de todos tus alumnos, para que suene a ti y no a un manual. Tiene delante la revisión, el histórico del alumno y sus entrenamientos reales. Tú lo lees, lo corriges y lo envías.

3. Ajustes propuestos tras la revisión

Analiza qué hay que tocar —dieta, entrenamiento, cardio o nada— y genera los cambios concretos de cada área, listos para que los apruebes uno por uno. Puedes aceptar el ajuste de dieta y rechazar el de entreno. Nada se guarda hasta que apruebas.

Sobre la dieta

4. Editar la dieta hablando

Escribe el cambio como se lo dirías a un becario: "quítale la patata de la cena y súbele la proteína del desayuno". El modelo entiende la frase y elige alimentos y cantidades; los macros los calcula la app multiplicando gramos por el valor por cien gramos de tu catálogo, no el modelo. Un modelo haciendo aritmética acaba cuadrando mal una dieta, y eso aquí no es un detalle.

5. Primera propuesta de dieta

Lee la ficha del alumno —objetivos, peso, altura, alergias, preferencias, lesiones— y prepara una propuesta de plan nutricional completa desde cero, para que empieces a editar sobre algo en vez de sobre una pantalla en blanco.

6. Importar dieta desde Excel o CSV

Sube la hoja donde tienes la dieta y el modelo interpreta qué alimento es cada línea y qué cantidad lleva. Los macros los vuelve a calcular la app con tu catálogo, con la misma función que usa el editor, para que dos caminos distintos nunca den números distintos.

Sobre el entrenamiento

7. Editar el entrenamiento hablando

El equivalente de la función 4 para la rutina: pide el cambio en lenguaje normal y revisa la propuesta antes de aplicarla.

8. Primera propuesta de rutina

Genera un programa de partida a partir de la ficha del alumno, usando tu vocabulario y tu material: los ejercicios que ya empleas con otros alumnos, no un catálogo ajeno.

9. Importar rutina desde Excel

Lee tus hojas de cálculo de entrenamiento con el formato que tengan y las convierte en programas de la app, con sus días, ejercicios, series y repeticiones.

MIENTRAS ESPERAS

Generar un borrador tarda unos trece segundos; proponer un cambio de dieta, unos dieciséis; los ajustes completos de una revisión pueden llegar a cuarenta, porque encadenan tres análisis. Los botones muestran un contador con los segundos transcurridos para que sepas que el proceso sigue vivo. No hace falta pulsar dos veces.

DISPONIBILIDAD POR PLAN

Las funciones de inteligencia artificial están disponibles a partir del Plan Pro. En el Plan Basic los botones informan de ello en lugar de ejecutarse.

PARTE III

Aplicación del alumno

Lo que tu alumno tiene en el bolsillo. Ocho capítulos escritos para que puedas entregárselos tal cual el primer día, sin tener que explicar nada por teléfono.

El alumno no crea cuenta, no elige contraseña y no descarga nada de una tienda de aplicaciones. Recibe un código, lo escribe una vez y ya está dentro para siempre en ese teléfono.

Entrar por primera vez

- 1 Abre en el móvil el enlace que le ha enviado su entrenador.
- 2 Escribe el código de acceso de 8 caracteres en la casilla.
- 3 Entra directamente a su panel. El código queda recordado en ese dispositivo.

Instalarla como una app

Android

Aparece un aviso para instalar. Si no sale, se abre el menú del navegador y se elige Añadir a la pantalla de inicio.

iPhone

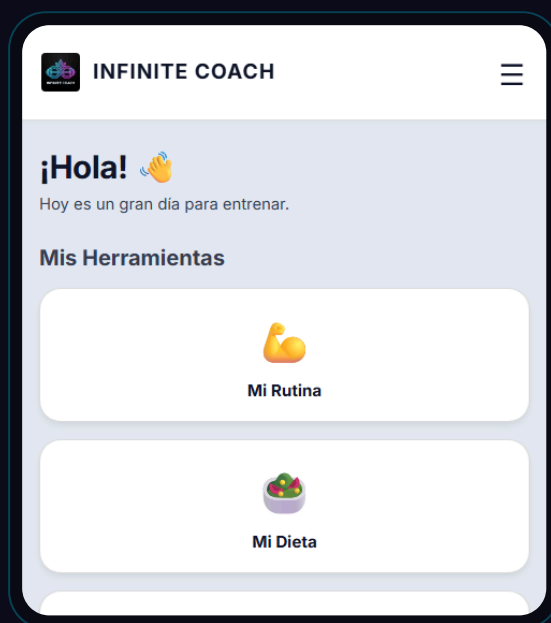
Se pulsa el botón de compartir de Safari y se elige Añadir a la pantalla de inicio.

El resultado es un icono con el logotipo del entrenador que abre la app a pantalla completa. Ocupa un espacio mínimo y se actualiza sola.

SI EL ALUMNO VE "ACCESO RESTRINGIDO"

Significa que su vigencia de pago ha caducado. No es un fallo de la app: en cuanto el entrenador actualiza la fecha de vigencia desde el panel, el acceso vuelve inmediatamente.

La pantalla de inicio saluda al alumno por su nombre y le dice en una mirada qué le toca hoy. Debajo, seis accesos grandes llevan a las seis herramientas del día a día.



INICIO · Seis accesos grandes, pensados para el pulgar.

Los seis accesos

Acceso	A dónde lleva
Mi Rutina	La sesión de entrenamiento del día, con sus ejercicios y sus casillas de registro.
Mi Dieta	Las comidas del día, los totales, la suplementación y la lista de la compra.
Hábitos	Agua, pasos y sueño del día de hoy.
Evolución	Peso, medidas, marcas personales y fotos de progreso.
Revisión	El parte periódico para el entrenador.
Biblioteca	Los vídeos, guías y recetas que le ha dejado su entrenador.

La barra inferior repite los accesos principales para poder saltar entre secciones con el pulgar, sin volver al inicio. En la esquina está el enlace a la Ficha Técnica y la salida de la sesión.

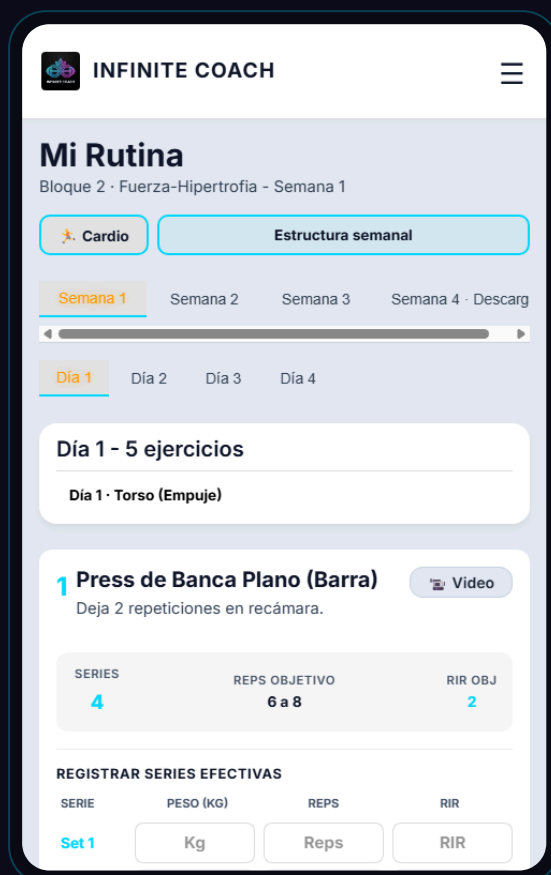
El aviso de revisión

Cuando le toca enviar su parte periódico, el inicio lo avisa de forma llamativa y le recuerda la fecha. Mientras no le toque, la pantalla le indica cuándo será la próxima. Es la diferencia entre un alumno que envía su revisión sin que se lo pidan y uno al que hay que perseguir.

Mi Rutina: entrenar con la app en la mano

La sección que se usa dentro del gimnasio

Mi Rutina está diseñada para usarse de pie, con una mano, entre serie y serie. Muestra el día que toca, y dentro de él, cada ejercicio con su prescripción y sus casillas para anotar lo que se hizo de verdad.



MI RUTINA · Semanas y días arriba; debajo, cada ejercicio con su vídeo y sus casillas de registro.

Qué hay en cada ejercicio

- **Vídeo técnico:** una demostración corta de la ejecución correcta, que se abre desde la propia tarjeta del ejercicio. Si el entrenador ha subido su propio vídeo, es el suyo el que se ve.
- **Series y repeticiones objetivo:** lo que hay que hacer, serie a serie.
- **RIR objetivo:** las repeticiones que deben quedar en recámara, para que la intensidad no dependa del día que uno tenga.
- **Descanso recomendado entre series.**
- **Sin vídeo genérico:** si el entrenador todavía no ha puesto enlace para ese ejercicio, no aparece botón de vídeo, en lugar de llevar a una demostración que no es la suya.

Apartados, cronómetros y superseries

Si el entrenador ha partido el día en apartados —calentamiento, fuerza, metcon, cierre—, la pantalla los muestra como cabeceras con su formato y sus rondas, y los ejercicios van numerados de corrido a través de todos ellos. Los apartados

cronometrados llevan su propio cronómetro: For Time, AMRAP, EMOM y Resistencia. El EMOM, además, vibra al cambiar de minuto, para no tener que estar mirando la pantalla.

Las casillas se llaman según el formato del apartado. En un For Time o un AMRAP se piden **reps por ronda** y no se pide RIR, porque ahí se va a tope por definición; en Resistencia se piden distancia o tiempo y ritmo.

Los ejercicios en superserie comparten número y se distinguen por letra —1A, 1B, 1C—, y la app recuerda al alumno que los encadene sin descansar entre ellos.

Cronómetro

Los apartados For Time, AMRAP, EMOM y Resistencia llevan el suyo dentro de la tarjeta: no hace falta otra aplicación al lado.

Aviso de minuto

En un EMOM el móvil vibra al cambiar de minuto, así que no hay que estar pendiente de la pantalla.

Numeración de corrido

Los ejercicios se numeran seguidos a través de todos los apartados, como en una hoja de entreno de papel.

Descansos

El entrenador puede intercalar descansos entre apartados, y aparecen como una fila propia dentro del día.

Registrar el entrenamiento

- 1 En cada serie, el alumno escribe el peso en kilos que ha levantado y las repeticiones que ha conseguido.
- 2 Puede anotar además el RIR real de esa serie.
- 3 Al terminar el ejercicio, la app lo marca como completado.
- 4 Al final de la sesión puede dejar un comentario: qué le ha dolido, qué le ha sobrado, cómo se ha encontrado.

Si su entrenador ha configurado preguntas del entrenamiento, aparecen como dos tarjetas: una sobre los ejercicios, para contar cómo llega a la sesión, y otra junto al comentario final, para contar cómo ha ido. Se guardan solas con el resto del borrador y, si el entrenador las ha marcado como obligatorias, la sesión no se envía hasta que estén contestadas.

Todo eso viaja al panel del entrenador, que ve lado a lado lo pautado y lo ejecutado. Ahí está la diferencia entre suponer que el alumno entrena y saberlo.

GUARDADO NO ES ENVIADO

Lo que el alumno escribe se guarda solo al segundo, pero su entrenador no lo cuenta como sesión hecha hasta que pulsa Sesión completada. Cuando hay algo apuntado sin enviar, la app avisa en ámbar justo encima del botón. El borrador, además, sube a la nube, así que tampoco se pierde si cambia de móvil.

Moverse por el programa

Sobre los ejercicios hay dos filas de pestañas. La primera son las semanas del bloque, con su nombre —la de descarga viene señalada como tal—; la segunda, los días de esa semana. El alumno entra siempre en el día que le toca, pero puede adelantarse para ver qué le espera o volver atrás para consultar lo que hizo.

La app recuerda dónde estaba: si el alumno sale y vuelve a entrar el mismo día, aterriza en la semana y el día que estaba mirando, no al principio del bloque. Y saltarse un entreno ya no le deja anclado en la semana pasada.

El botón Estructura semanal —si el entrenador lo deja activo— muestra el reparto de entrenamiento y descanso a lo largo de la semana, para saber de un vistazo qué días se va al gimnasio.

Cardio

El botón Cardio, en la cabecera de la pantalla, abre las indicaciones de trabajo aeróbico que haya dejado el entrenador: sesiones, duración, intensidad y objetivo de pasos. Si no hay nada pautado, la sección lo dice en lugar de quedarse vacía.

LO QUE EL ENTRENADOR VE DESPUÉS

Cada peso y cada repetición que anota el alumno aparece en el historial de entrenamientos reales de su ficha, junto a lo que estaba pautado. Por eso conviene registrar también las series que salieron mal: un plan se ajusta con datos reales, no con los que quedan bonitos.

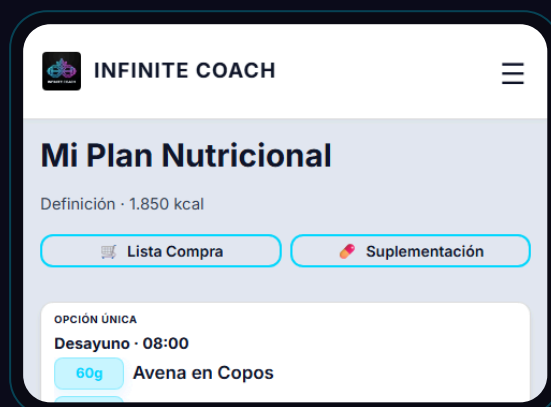
SIN COBERTURA TAMBIÉN FUNCIONA

En un sótano sin datos, la rutina ya está descargada y los registros se guardan en el móvil. Cuando vuelve la conexión, suben solos. El alumno no tiene que hacer nada.

Mi Dieta: comidas, suplementos y lista de la compra

El plan nutricional en el móvil

Mi Plan Nutricional presenta la dieta como se vive: por comidas, en orden, con lo que hay que comer en cada una y cuánto.



MI PLAN NUTRICIONAL · Cada comida con sus cantidades exactas y sus macros calculados.

Las comidas

Cada comida muestra sus alimentos con la cantidad exacta en gramos y, al pie de la tarjeta, sus calorías y macros ya calculados. Al final de la pantalla, los Totales del Día resumen calorías, proteína, hidratos y grasas, para que el alumno vea en qué punto está sin tener que sumar nada. En la cabecera, dos botones llevan a la Lista de la Compra y a la Suplementación.

La cantidad se lee como la pautó el entrenador: los gramos exactos y, si el alimento tiene medida casera, su traducción al lado —60 g (2 rebanadas)—, que es lo que de verdad se entiende delante de la nevera. Cuando el entrenador ha dejado un enlace de compra, junto al alimento aparece un  que lleva al producto.

Suplementación

La pauta de suplementos del alumno, con su dosis y su momento de toma, en una sección propia. Va aparte porque se consulta en otro momento del día y porque cambia con otro ritmo que la dieta. No depende de la dieta: un alumno sin plan nutricional asignado ve igualmente su suplementación si está publicada.

Lista de la compra

La app genera automáticamente la lista de la compra semanal a partir del plan: todo lo que necesita el alumno para cumplir su dieta, agrupado y listo para llevar al supermercado. No la escribe nadie, se deduce del plan.

POR QUÉ IMPORTA

La mayor parte de los incumplimientos de dieta no son de fuerza de voluntad: son de nevera vacía. Una lista de la compra que sale sola del plan resuelve más adherencia que cualquier recordatorio.

Si el alumno todavía no tiene dieta asignada, la pantalla se lo dice con claridad en lugar de aparecer en blanco. Lo único que desaparece entonces es la lista de la compra, que sí sale del plan; su suplementación sigue donde estaba.

Hábitos: agua, pasos y sueño

Lo que se acumula día a día

Los resultados no salen del entrenamiento de los martes, salen de lo que se repite todos los días. La sección de Hábitos registra las tres variables que más mueven la aguja fuera del gimnasio.



HÁBITOS DIARIOS · La tira de días permite corregir una jornada pasada sin salir de la pantalla.

Agua

El alumno suma su ingesta a lo largo del día y ve si ha llegado al mínimo que le ha marcado su entrenador.

Pasos

Los pasos caminados: la actividad no asociada al ejercicio, que es la que de verdad decide el gasto calórico diario.

Sueño

Horas y calidad del descanso, la variable que explica la mitad de las semanas malas.

Constancia

Un resumen del histórico muestra la regularidad a lo largo de los días, no solo el dato de hoy.

Peso

El peso del día, que alimenta la gráfica de Evolución sin tener que esperar a la revisión.

Hábitos propios

Los que haya creado el entrenador: la ración de verdura, diez minutos de movilidad, la creatina del día.

Etiquetas del día

Al agua, los pasos y el sueño se les pueden sumar los hábitos que cree el entrenador. Los de respuesta Sí / No funcionan como etiquetas de la jornada —**Vacaciones**, **Otro entreno**, **Regla**, **Cansada**, **Dolor o molestia**— y se marcan varias a la vez si el día fue de varias cosas.

Cuando comparten grupo se agrupan en una sola tarjeta, con una etiqueta por motivo, para que la pantalla no se convierta en una columna interminable. Cada motivo guarda además su propio histórico, así que «cuántos días marcó Regla este mes» tiene respuesta.

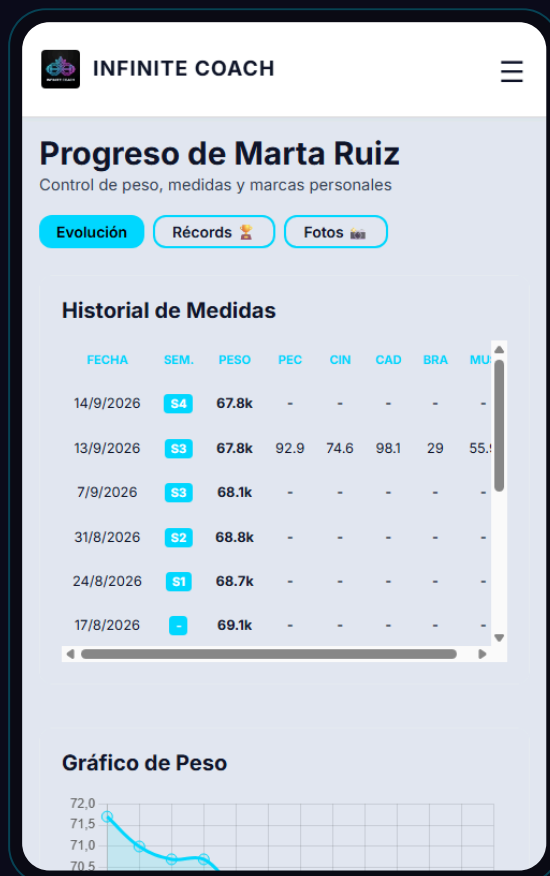
La pantalla tiene dos vistas: Registro Diario, con la tira de los siete días de la semana para anotar o corregir cualquier jornada, y Mi Seguimiento, con el histórico y la constancia acumulada.

Cada registro queda fechado y se puede corregir un día pasado. Todo aparece en el panel del entrenador, dentro de la ficha del alumno, en el bloque de Seguimiento de Hábitos, con la serie histórica de cada hábito: cuántos días se llegó al objetivo de agua este mes, cuántos se marcó cada etiqueta. Es el contexto que convierte «esta semana he estado regular» en algo que se puede mirar.

POR QUÉ SIRVE MARCAR UN MAL DÍA

Una semana floja con la etiqueta **Regla** o **Dolor o molestia** puesta no es lo mismo que una semana floja sin explicación. Marcarlo cuesta un toque y le ahorra al entrenador la mitad de las preguntas de la revisión siguiente.

Evolución es el diario visual del alumno. Es la sección que se abre cuando la motivación flojea, porque enseña de dónde se viene.



EVOLUCIÓN · Historial de medidas y curva de peso. Las pestañas superiores llevan a Récords y a Fotos.

Gráfico de peso

La curva completa del peso corporal desde el alta. No un número suelto, sino la tendencia, que es lo único que significa algo en este contexto.

Las tres vistas

Evolución se divide en tres pestañas: Evolución (medidas y gráficas), Récords (las mejores marcas) y Fotos (la galería de progreso).

Historial de medidas

Perímetros corporales en centímetros: pecho, cintura, cadera, brazo y muslo, tabla con una fila por fecha y la semana a la que corresponde. Se rellenan al enviar la revisión, y la app conserva todo el histórico. Cuando la báscula no se mueve, suele ser aquí donde se ve el progreso. Si se cuela un dato mal escrito, el entrenador puede corregirlo o borrarlo desde su panel y el gráfico se recoloca.

Progresión de fuerza

Cómo han subido las cargas de cada ejercicio a lo largo del tiempo, alimentada automáticamente por los registros de entrenamiento. El alumno no tiene que apuntar nada extra: sale de lo que ya registró en su rutina.

Salón de la Fama

El listado de mejores marcas personales del alumno, con buscador por ejercicio y filtro por grupo muscular. Cuando se bate un récord, la app lo celebra en pantalla. Es una de esas cosas pequeñas que hacen que alguien abra la app aunque no le toque entrenar.

Fotos de progreso

Galería de fotos físicas del alumno, ordenadas por fecha. El cambio corporal real casi nunca se percibe en el espejo día a día; en una comparación a tres meses, sí. Las fotos que el alumno adjunta en sus revisiones aterrizan también aquí, así que la galería se va llenando sola sin trabajo extra. Si prefieres no trabajar con fotos dentro de la app, se apagan en Configuración · App del Cliente sin tocar el resto de Evolución.

CÓMO HACER LAS FOTOS PARA QUE SIRVAN

Mismo sitio, misma luz, misma hora y misma ropa. Dos fotos con distinta luz no se pueden comparar, y una comparación mala desanima igual que una buena motiva.

De dónde sale cada dato

Dato	Quién lo introduce
Peso	El alumno, en la revisión o en su registro de hábitos.
Perímetros	El alumno, al enviar la revisión.
Progresión de fuerza	Nadie: sale de las series registradas en la rutina.
Récords	Nadie: la app los detecta cuando se bate una marca.
Fotos	El alumno, al enviar su revisión; o tú, desde su ficha.

Revisión: el parte periódico al entrenador

La cita fija con el seguimiento

La revisión es el momento en que el alumno cuenta cómo le ha ido y el entrenador ajusta el plan. Es breve a propósito: se rellena en tres minutos desde el móvil.

INFINITE COACH

Revisión

Semanal (Próximo Lunes)
Comparte tu progreso y sensaciones con tu entrenador

Nueva Revisión

Nº de Revisión

5

Corresponde a tu revisión secuencial

Peso y Medidas

Peso Actual (kg)

0.0

Perímetros (cm)

Pecho

Cintura

REVISIÓN · Peso, perímetros y preguntas abiertas. Se rellena en tres minutos.

Qué se rellena

- 1 Número de revisión, que viene puesto y corresponde a su parte secuencial.
- 2 Peso actual en kilos.
- 3 Perímetros: pecho, cintura, cadera, brazo y muslo.
- 4 Adherencia al plan, de "muy baja" a "perfecta".
- 5 Nivel de energía, de "muy bajo" a "excelente".
- 6 Nivel de estrés, de "relajado" a "muy estresado".
- 7 Calidad del sueño, de "muy mala" a "excelente".
- 8 Satisfacción general con el periodo.
- 9 Las preguntas del entrenador: cómo se ve físicamente, qué tal la dieta, qué alimento quiere cambiar, cómo han ido los entrenos. Cada entrenador configura las suyas.
- 10 Comentarios adicionales: el texto libre donde caben las cosas que ninguna escala recoge.
- 11 Fotos de control, opcionales, que ayudan al entrenador a valorar el progreso visual.

Cuándo se puede enviar

La revisión solo se abre cuando toca, según el calendario que haya fijado el entrenador: semanal en un día concreto, quincenal o mensual en los días del mes elegidos, o en una fecha señalada. Fuera de esa ventana, la pantalla indica Revisión No Disponible y muestra la fecha de la próxima.

Cada parte lleva su número secuencial, de modo que tanto el alumno como el entrenador pueden referirse a "la revisión 12" y estar hablando de lo mismo. Al enviarla, la pantalla lo confirma y el parte aparece al instante en la bandeja del entrenador.

CONSEJO PARA EL ALUMNO

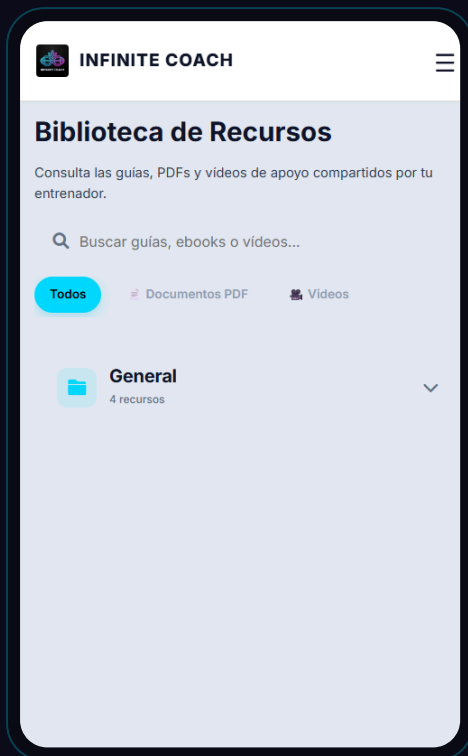
Rellenar la revisión con sinceridad, sobre todo la adherencia, es lo que hace que el siguiente plan funcione. Un dato inflado no engaña al entrenador: engaña al ajuste que viene después.

Qué pasa después

- 1 El parte aparece al instante en la bandeja de Revisiones del entrenador y en el contador de pendientes de su Dashboard.
- 2 El peso y los perímetros se incorporan solos al histórico de Evolución del alumno, y las fotos a su galería.
- 3 El entrenador lo lee, responde y, si hace falta, ajusta dieta, entrenamiento o cardio.
- 4 El alumno ve la respuesta en el historial de sus revisiones, junto al parte que envió.

Si se ha equivocado en algo

Después de enviar, la pantalla ofrece un enlace para hacer otra revisión. Sirve tanto para corregir un dato mal escrito como para mandar un segundo parte si el entrenador se lo pide. El anterior no se borra: quedan los dos en el historial, cada uno con su fecha.



BIBLIOTECA · Buscador, filtros por tipo y carpetas.



FICHA TÉCNICA · Datos, objetivos, lesiones y alergias.

Biblioteca de recursos

Todo el material que el entrenador ha publicado, organizado en las carpetas que él haya creado: vídeos técnicos, recetas, guías en PDF, material de bienvenida. El contenido que el entrenador haya dirigido a ese alumno en concreto aparece marcado como Solo para ti.

Mi Ficha Técnica

Los datos personales y de salud del alumno, y sus opciones de la aplicación.

Datos biométricos y de salud

- Nombre completo y foto de perfil, que puede subir desde su galería.
- Altura y peso.
- Objetivos declarados.
- Lesiones y limitaciones.
- Alergias e intolerancias, que condicionan la dieta.
- Información relevante: todo lo que el entrenador deba tener en cuenta.
- El día de revisión que tiene asignado.

Pagos

El bloque de pago muestra la vigencia actual y las formas de abonar la cuota: abrir el enlace de pago con tarjeta, pagar con PayPal o copiar el IBAN para hacer una transferencia, recordando poner el nombre en el concepto.

Tema de la aplicación

El alumno elige la apariencia con la que prefiere ver la app.

Cerrar sesión

El enlace de Salir cierra la sesión y devuelve a la pantalla del código. Solo hace falta usarlo si el alumno presta el móvil o cambia de teléfono: en su propio dispositivo, lo normal es no salir nunca y entrar directo.

QUIÉN PUEDE CAMBIAR QUÉ

El alumno puede actualizar sus datos personales, su foto y sus preferencias. Los planes, las cuotas y las fechas de vigencia solo los modifica el entrenador desde su panel.

Si cambia de móvil

No se pierde nada. Todos los datos están en la nube, no en el teléfono: basta con abrir el enlace en el dispositivo nuevo y escribir otra vez el código de 8 caracteres. Si no lo recuerda, su entrenador se lo reenvía desde la ficha con un solo botón.

PARTE IV

Licencia y soporte

Qué incluye cada plan, cómo se protege la información y las respuestas a las preguntas que se repiten en la primera semana.

Infinite Coach se contrata por licencia mensual. Los tres planes incluyen la plataforma completa y la app del alumno con tu marca: se diferencian en el tamaño de la cartera, en las funciones de inteligencia artificial y en el trabajo con colaboradores.

Plan	Qué incluye
Basic	Hasta 20 alumnos activos. Panel completo, app del alumno con tu marca, rutinas, dietas, revisiones, biblioteca, agenda y facturación. Sin funciones de inteligencia artificial.
Pro	Alumnos ilimitados y las nueve funciones de inteligencia artificial del capítulo 14.
Elite	Todo lo anterior más gestión de equipo (colaboradores con sus credenciales y su propia cartera), dominio propio, recetas Infinite y la migración de tus datos hecha por nosotros.

Tu marca —nombre, logotipo, colores e icono en el móvil del alumno— va incluida en los tres planes, sin coste añadido. Los importes vigentes están publicados en infinitecoach.es; las licencias se abonan mensualmente y se puede cambiar de plan en cualquier momento.

El periodo de prueba

Antes de contratar puedes probar la plataforma completa durante 21 días. La prueba no es una versión recortada: es la app entera, con tus alumnos reales si quieres.

- La licencia de prueba caduca sola el día 21. No hay que recordar cancelar nada.
- La plataforma te avisa por correo cuando quedan tres días para el final, para que decidas con margen.
- Al contratar, todo lo que hayas creado durante la prueba se conserva: alumnos, rutinas, dietas, revisiones y catálogo de alimentos.

UN DETALLE QUE EVITA DISGUSTOS

La continuidad entre la prueba y la licencia contratada depende de que el pago se haga con el mismo correo electrónico con el que se abrió la prueba. Si se usa otro, el sistema entiende que es una cuenta nueva.

Qué pasa si la licencia caduca

Si una licencia vence o se desactiva, el acceso al panel se deniega en el momento de iniciar sesión, aunque la contraseña sea correcta. Los datos no se borran: quedan donde están y vuelven a estar disponibles en cuanto la licencia se reactiva.

La vigencia de tus alumnos es cosa aparte

No hay que confundir dos cosas: tu licencia con la plataforma, y la vigencia de pago de cada alumno contigo. La primera decide si tú entras en el panel; la segunda decide si tu alumno entra en su app. Son independientes y se gestionan en sitios distintos.

Los datos de una cartera de alumnos son el activo del negocio: años de historial, planes, medidas y fotografías. La plataforma los protege en varias capas.

Dónde viven los datos

Toda la información se guarda en servidores en la nube, no en el ordenador del entrenador. Cambiar de equipo, formatear o perder el móvil no afecta a nada: se entra desde otro dispositivo y todo sigue ahí.

Copias de seguridad automáticas

La plataforma realiza copias periódicas del conjunto de los datos, con verificación automática: si una copia sale anormalmente pequeña respecto a la anterior, se genera un aviso en lugar de sobrescribir la buena.

Tus propias copias

Desde Configuración · Copias de Seguridad y Excel puedes:

- Descargar una copia completa de tus datos cuando quieras.
- Exportar a hoja de cálculo la información de tus alumnos, para tus propios informes o para tu gestión.
- Usar el recuperador de seguridad local, que conserva en el navegador una última copia de trabajo para casos concretos.

RECOMENDACIÓN

Descarga una copia completa el primer día de cada mes y guárdala fuera de la plataforma. Cuesta treinta segundos y convierte cualquier incidente en un contratiempo en lugar de en un problema.

Accesos y sesiones

- El acceso del entrenador se comprueba en el servidor, no en el navegador, y limita los intentos fallidos.
- Cada colaborador entra con sus propias credenciales y solo ve lo que le corresponde.
- Los códigos de acceso de los alumnos son únicos y se pueden regenerar desde su ficha si hiciera falta.
- Los datos de pago se tratan siempre en la pasarela de pago; la plataforma nunca almacena números de tarjeta.

SOBRE LOS BORRADOS

Borrar un alumno, una rutina o una dieta es inmediato y definitivo: no hay papelera. Si eliminas algo por error, avisa cuanto antes a soporte para restaurarlo desde una copia; cuanto más tiempo pase, más trabajo posterior se pierde en la restauración.

¿Mi alumno tiene que descargar algo de Google Play o la App Store?

No. Abre el enlace, escribe su código y, si quiere, añade la app a su pantalla de inicio. Queda con icono propio y a pantalla completa, igual que cualquier otra aplicación, pero sin ocupar espacio ni pedir actualizaciones.

¿Puede mi alumno usar la app sin conexión?

Sí para entrenar. La rutina ya está en el dispositivo y los registros se guardan en local hasta que vuelve la cobertura, momento en el que suben solos.

¿Mi alumno ve mi marca o la de Infinite Coach?

La tuya, en cualquiera de los tres planes. Logotipo, nombre y colores se configuran en Configuración · Identidad de Marca y son lo único que ve el alumno.

¿Puedo apagar secciones que no uso?

Sí. En Configuración · Preferencias y Gestión · App del Cliente se enciende y se apaga cada apartado de la app del alumno. Si no pautas dietas, esa pestaña deja de existir para tus alumnos. Las fotos de progreso se apagan por separado, sin perder el peso ni las medidas, y el botón Estructura semanal de la rutina también se quita desde ahí. En ese mismo sitio puedes esconder el catálogo de alimentos, recetas y ejercicios que trae la plataforma para trabajar solo con el tuyo.

¿La inteligencia artificial puede cambiar el plan de un alumno sin que yo lo vea?

No. Ninguna función de IA guarda ni publica nada por su cuenta. Todas presentan la propuesta con el antes y el después, y los ajustes de una revisión se aprueban área por área. Puedes aceptar el cambio de dieta y rechazar el de entrenamiento.

¿Los macros los calcula la IA?

No. Los calcula la aplicación multiplicando los gramos por los valores por cada cien gramos de tu catálogo de alimentos. El modelo elige qué alimento y qué cantidad; la aritmética es de la app, siempre.

Tengo mis rutinas y mis dietas en Excel. ¿Hay que teclearlo todo otra vez?

No. Existe importación desde Excel y CSV tanto para rutinas como para dietas y para tu catálogo de alimentos. En los planes con IA, la lectura tolera formatos libres. Y con el plan Elite no tienes que importar nada: nos mandas lo que tengas —Excel, PDF, Word, aunque esté a medias— y te entregamos la app montada, con tus alumnos dentro y sus planes asignados.

¿Qué pasa si un alumno deja de pagarme?

Cuando su vigencia de pago caduca, el alumno encuentra un aviso de acceso restringido al abrir la app. Sus datos se conservan íntegros; en cuanto actualizas la fecha, recupera el acceso donde lo dejó.

¿Puedo trabajar con otros entrenadores dentro de mi cuenta?

Sí, con el plan Elite, desde Configuración · Gestión de Equipo. Cada colaborador entra con sus credenciales y trabaja sobre la cartera que le asignes.

¿Las facturas que emite la app son válidas?

Sí. La plataforma emite facturación verificable conforme al sistema VeriFactu, con los datos fiscales de cada alumno.

He borrado algo por error. ¿Se puede recuperar?

No existe papelera dentro de la app, pero sí copias de seguridad periódicas. Avisa a soporte cuanto antes indicando qué se borró y aproximadamente cuándo.

¿Cómo sé que estoy usando la última versión?

Siempre lo estás. Cuando se publica una versión nueva, la app lo detecta, limpia su caché y se recarga sola, tanto en tu panel como en el móvil de tus alumnos.

¿Puedo enviar el plan en PDF a quien no quiera usar la app?

Sí. Tanto las dietas como las rutinas se exportan a PDF con tu logotipo y tus colores, o a hoja de Excel. En Configuración eliges si el PDF muestra calorías y macros o solo alimentos y cantidades.

¿Puedo cambiar de plan a mitad de mes?

Sí, en cualquier momento. Al subir de plan las funciones nuevas quedan disponibles de inmediato; al bajar, se aplican los límites del plan nuevo sin que se pierda ningún dato.

Un alumno ha cambiado de móvil. ¿Hay que hacer algo?

Solo volver a escribir su código en el teléfono nuevo. Nada vive en el dispositivo: todo está en la nube. Desde su ficha puedes reenviarle el acceso por WhatsApp con un botón.

¿Cómo cambio el día de revisión de un alumno?

En su ficha, en la configuración de revisión: semanal con día de la semana, quincenal o mensual con los días del mes, o una fecha concreta. El cambio se refleja al instante en la app del alumno y en el calendario de la bandeja de Revisiones. Ahí mismo decides también si puede enviarla cualquier día, que es la pregunta de más abajo.

No encuentro cómo hacer algo. ¿A quién pregunto?

Empieza por el chat de ayuda de la esquina inferior derecha del panel: busca dentro de la guía de uso, entiende el lenguaje normal y funciona sin conexión. Si no resuelve tu caso, te ofrece el contacto de soporte.

¿Se puede ver la plataforma antes de contratar nada?

Sí. En infinitecoach.es/demo hay un panel de entrenador de muestra, con alumnos, planes, revisiones, hábitos, citas y facturas inventados; y en [/demo-cliente](https://infinitecoach.es/demo-cliente), la app tal y como la ve un alumno. Se entra de un clic, sin registro, y desde la barra superior se salta de una vista a la otra. Todo ocurre en el navegador de quien visita: no se guarda nada en la nube ni lo ve nadie más.

¿Se puede pautar un entrenamiento híbrido o de CrossFit?

Sí. Un día se parte en apartados con su formato —For Time, AMRAP, EMOM, Resistencia o fuerza de toda la vida—, sus rondas y sus indicaciones, y los apartados cronometrados llevan cronómetro en el móvil del alumno. Los ejercicios se encadenan en superserie con un botón. Está explicado en el capítulo 7.

Mis dietas van en raciones, no en gramos. ¿Hay que traducirlo todo?

No. Cada alimento guarda sus propias medidas caseras —«1 rebanada = 30 g»— y al pautar eliges la medida en un desplegable. Se guarda con los gramos delante y la medida al lado, así que los macros siguen siendo exactos y el alumno lee lo que entiende.

¿Puedo tener la app en mi propio dominio?

Sí, con el plan Elite. El alta la hacemos nosotros, y en ese dominio solo entran los códigos de tus alumnos.

Un alumno me dice que ha entrenado, pero a mí no me consta. ¿Qué ha pasado?

Casi siempre, que apuntó sus series y no pulsó Sesión completada. Lo que escribe se guarda como borrador y sube a la nube, pero no cuenta como sesión hecha hasta que la envía. La app le avisa en ámbar cuando tiene algo sin enviar.

¿Puedo preguntarle algo concreto al alumno cada vez que entrena?

Sí. En Configuración · Preguntas del Entrenamiento escribes dos listas con tus palabras: lo que quieres saber antes de que empiece la sesión y lo que quieres saber al enviarla. Puedes hacerlas obligatorias. Las respuestas te llegan bajo cada sesión en la ficha del alumno.

¿Cómo sé por qué un alumno no entrenó un día?

Creando hábitos de respuesta Sí / No que funcionen como etiquetas del día: vacaciones, otro entreno, regla, cansancio, dolor. El alumno marca lo que corresponda desde su pantalla de Hábitos y tú lo ves en su seguimiento, con su histórico.

He apuntado un peso equivocado en una ficha. ¿Se puede arreglar?

Sí. En el Historial de Mediciones, el menú de tres puntos de cada fila permite corregir la fecha, el peso y los perímetros, o borrar la medición entera. El gráfico se recoloca solo. Si el dato llegó dentro de una revisión, se corrige su copia del historial y la revisión que envió el alumno se queda intacta.

¿Puedo mandarle a un alumno su antes y después?

Sí, sin salir de la plataforma. En su ficha, Evolución · Galería de Evolución · Comparar: eliges las dos fechas y las vistas, y sale el montaje con tu marca, las semanas transcurridas y la diferencia de peso. Se copia al portapapeles para pegarlo en WhatsApp Web, se descarga en JPEG o se guarda en su galería.

Tengo mi propio catálogo. ¿Puedo quitar de en medio el que trae la app?

Sí, y por separado: alimentos, recetas y ejercicios tienen cada uno su casilla en Configuración · Preferencias y Gestión. Lo que ya tengas asignado a un alumno sigue funcionando igual, y siempre puedes rescatar un alimento suelto y volver a esconderlo después.

Trabajo con mujeres. ¿Puedo tener en cuenta la fase del ciclo?

Sí, y sin convertirlo en un formulario. Se activa alumna a alumna desde su ficha, en Editar, con la casilla «Seguimiento del ciclo». A partir de ahí ella solo apunta una cosa desde su panel: el día que le baja la regla. Con esa fecha y la duración media de su ciclo, la plataforma calcula en qué fase estaba cualquier día, también los que ya pasaron, así que sus entrenos y sus revisiones quedan marcados con su fase sin pedirle nada más.

En su ficha lo ves en tres sitios: la fase de hoy en Vista General, la marca de fase junto a cada entreno y cada revisión, y en Evolución la tarjeta «Su ciclo en números», con el calendario del ciclo en curso y una tabla que reparte por fase cuántos entrenos hizo y la media de lo que ella puntuó: energía, adherencia y humor. Ahí es donde se ve si hay una fase que le cuesta.

En el calendario, los días con borde continuo son los que ya han pasado desde la regla que ella apuntó; los de borde discontinuo son previstos, calculados con su duración media. No se enseña más allá del ciclo en curso, porque predecir meses con dos registros es inventar. Es una estimación de calendario para leer tendencias, no un dato médico.

Viene apagado y se enciende una a una, no para toda la cartera: es un dato de salud y no todas querrán compartirlo. Si lo apagas, lo que haya apuntado se conserva.

Mi alumna no tiene en casa un alimento de la dieta. ¿Qué hace?

En su pantalla de Mi Dieta, junto a Lista Compra y Suplementación, hay un botón con dos flechas. Al pulsarlo aparecen unas flechas pequeñas en cada alimento; tocando la de uno, busca lo que sí tenga y la plataforma le dice cuánto: 60 g de avena son 65 g de arroz, o tres huevos enteros, o 440 g de claras.

Se igualan las calorías, que es lo único que se puede igualar con un número, y al lado se ve cuánto cambian la proteína, los hidratos y la grasa respecto a lo pautado. Cambiar avena por claras suma proteína y quita hidratos, y eso se ve antes de hacerlo, con un aviso de que si cambia mucho lo consulte contigo.

Los alimentos que se le ofrecen salen de tu catálogo, el mismo con el que montas las dietas, respetando lo que hayas escondido. Cuantos más alimentos propios tengas, mejor le funciona. Y no toca la dieta: es una calculadora, lo que pautaste se queda como está.

Mi alumna tiene día de revisión, pero a veces no puede subirla ese día.

El día de revisión funciona de serie como una cerradura: si no es su día, al alumno le sale un candado y «vuelve ese día». Quitarle el día lo arregla a medias y rompe otra cosa, porque un alumno sin día asignado desaparece del calendario de revisiones: te quedabas eligiendo entre el calendario y la flexibilidad.

Hay un interruptor para que el día deje de ser una cerradura y sea una cita. En Configuración · App del Cliente, «Dejar enviar la revisión cualquier día» lo aplica a toda la cartera; en la ficha de cada uno, en Editar, un desplegable de tres posiciones —usar el ajuste general, sí, o no— permite la excepción para quien la necesite, en los dos sentidos: soltar a uno cuando el resto va con día fijo, o atar a uno al día cuando el resto va suelto.

Lo que no cambia es el resto: el día asignado sigue saliendo en tu calendario y sigue disparando su aviso, y sigue siendo un parte por semana. Si lo manda el miércoles, no puede mandar otro hasta que empiece su semana siguiente, y el parte que llega tarde cuenta como entregado en lugar de quedarse marcado en rojo. Viene apagado: quien está a gusto con el día fijo no se lo encuentra cambiado.

Un día de entrenamiento me ha quedado muy bien. ¿Puedo reutilizarlo tal cual?

Sí, y sin guardar el bloque entero. En la pestaña Entrenamiento de la ficha, cada día tiene un botón Plantilla al lado de Duplicar: le pones nombre y esa sesión queda guardada con sus ejercicios, series, repeticiones y notas. Es lo que suele hacer falta —el torso que quedó fino, la sesión de glúteo que funciona con todas— y rehacerlo a mano en cada alumno es donde se va el tiempo.

Las tienes en Rutinas, en el botón Sesiones guardadas de la cabecera. Cada una dice de qué alumno y de qué bloque salió, porque el nombre solo no distingue tres «Día 1». Desde esa lista se editan, y si estás montando una rutina se insertan dentro con un botón. Es una copia: cambiar la plantilla después no toca el entrenamiento del alumno del que salió.

He puesto las comidas en mal orden. ¿Hay que rehacer la dieta?

No. Cada comida tiene unas flechas arriba y abajo en su cabecera que la suben o la bajan una posición. Solo cambia el orden: sus opciones, sus alimentos y sus macros viajan con ella, y los totales del día siguen siendo los mismos. Son flechas y no arrastrar porque la dieta se edita tanto en el móvil como en el ordenador, y arrastrar una tarjeta llena de campos se pelea con el desplazamiento de la página.

¿Dónde está este manual?

En infinitecoach.es/Manual_Infinite_Coach.pdf. Se descarga directo, así que la dirección se puede mandar por WhatsApp sin pedirle a nadie que entre a ningún sitio.

¿Los datos de mis alumnos son míos?

Sí. Puedes descargar en cualquier momento una copia completa desde Configuración, y exportar a hoja de cálculo la información de tu cartera. Nada te ata a la plataforma.

Y si algo no encaja, lo hablamos

Este manual cubre todas las funcionalidades de la plataforma a día de hoy. Infinite Coach se actualiza de forma continua, así que si echas en falta algo, cuéntalo: buena parte de lo que hay en estas páginas salió de una petición de un entrenador.

INFINITE COACH · INFINITECOACH.ES