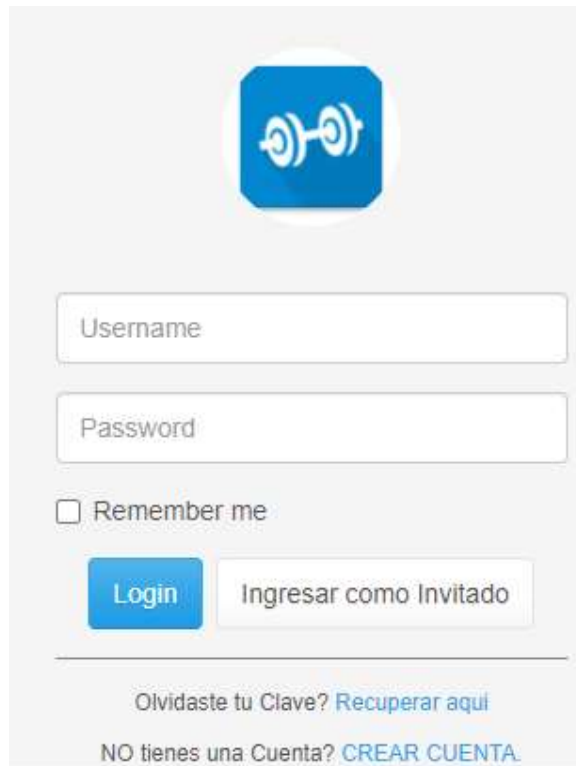


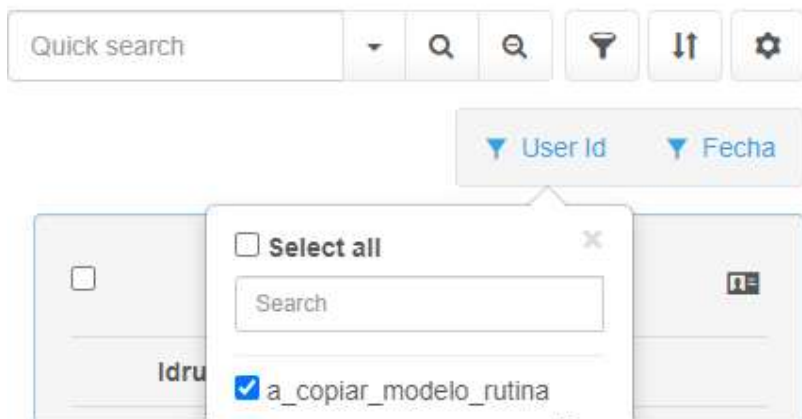
Instructivo para utilizar las plantillas de rutinas modelos

Ingresa con tu Usuario y Clave de **GymApps**



The image shows a login form for GymApps. At the top is a blue square icon with a white dumbbell. Below it are two input fields: 'Username' and 'Password'. There is a checkbox labeled 'Remember me'. Below the checkbox are two buttons: a blue 'Login' button and a white 'Ingresar como Invitado' button. At the bottom, there are two links: 'Olvidaste tu Clave? [Recuperar aqui](#)' and 'NO tienes una Cuenta? [CREAR CUENTA.](#)'

Luego seleccionar el id usuario para copiar los modelos
De rutinas son plantillas diseñadas listas para completar.
Id: **a_copiar_modelo_rutina** ver la imagen.



para utilizar plantillas de modelos 

Presionar en el botón copiar modelo ver la imagen.

IT= copiar

Idrutina	62
Titulo	Rutina a completar Dorsales
User Id	a_copiar_modelo_rutina
Fecha	2022-10-17
Link	

Copy

Completar la rutina modelo con sus series y repeticiones según el instructor.
Titulo para poder identificarla ej: NOMBRE DEL ALUMNO / USUARIO
Ampliar el editor para su mejor uso para cualesquiera dispositivos. Ver la imagen.

Titulo *

Rutina a completar Dorsales << se agrega un titulo para identificar usuarios >>

Rutina

Completar series y repeticiones

4 series
15 - 12 - 10 - 8 -- ejemplo

agrandar

Fullscreen

nota: luego de completar la rutina se debe nuevamente achicar la pantalla para grabar o salir.

Cada usuario de gymapps podrá copiar – modificar o eliminar las rutinas según sus necesidades.
Luego enviarle el link a sus alumnos para que puedan verla , descargar o imprimir.