



APEX PERFORMANCE

MANUAL DEL ENTRENADOR

Todo lo que necesitas para pasar de la planilla al panel.
De cuenta nueva a atleta entrenando.

- SEGUIMIENTO Y PROGRESO
- PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA
- PROGRAMACIÓN EFECTIVA
- EJERCICIOS CLAVE

ENTRENA CON PROPÓSITO. **PROGRESA CON CONSTANCIA.**

ÍNDICE

PARTE 1 — EMPEZAR

De tu cuenta nueva a tu primer atleta entrenando

01	Qué es APEX y qué te resuelve	03
02	Primer ingreso	04
	Registro · Nombre de usuario · Planes · Notificaciones	
03	La pantalla principal	06

PARTE 2 — EL PANEL

04	Inicio: agenda, dashboard y listas	07
	Agenda · Dashboard · Pendientes, Activos y +14 días	
05	Solicitudes de atletas	08

PARTE 3 — TUS ATLETAS

06	Gestión de atletas	09
07	Ficha del atleta	10

PARTE 4 — FUNCIONES

08	APEX IA: asistente general	13
09	Biblioteca de videos	14

PARTE 5 — PERFIL Y SUSCRIPCIONES

10	Mi perfil	15
11	Suscripción paso a paso	16

QUÉ ES APEX Y QUÉ TE RESUELVE

APEX es tu panel de trabajo. Si hoy armás las rutinas en Excel y el seguimiento lo llevás aparte, acá tenés todo en un solo lugar: la programación, el progreso de cada atleta y la comunicación con ellos.

Desde acá:

- Recibís y aprobás a los atletas que te eligen en el marketplace.
- Armás la rutina con inteligencia artificial o a mano, y la editás al detalle.
- Seguí el progreso real: sesiones, peso, medidas, wellness y adherencia.
- Chateás con tus atletas, les dejás notas y validás su técnica por video.
- Programás mesociclos con progresión de volumen.
- Consultás a APEX IA como asistente de metodología, con los datos de tus atletas a la vista.

Funciona igual en el celular y en la computadora: el diseño se adapta solo.

Las funciones de inteligencia artificial requieren un plan activo (ver 2.4).

PRIMER INGRESO

Cuatro pasos y ya estás trabajando: te registrás, elegís tu nombre de usuario, activás las notificaciones y decidís si arrancás gratis o con plan.

2.1 REGISTRO

- 01 Abrís la app y caés en la pantalla ACCESO ENTRENADOR.
- 02 Tocás "¿Sos entrenador nuevo? Registrate".
- 03 Completás nombre, email y contraseña (mínimo 6 caracteres) y tocás CREAR CUENTA.
- 04 O entrás directo con tu cuenta de Gmail, que es más rápido.

El registro es abierto: no tenés que esperar que nadie te apruebe la cuenta. La creás y entrás.

2.2 ELEGÍ TU NOMBRE DE USUARIO (@)

Apenas entrás por primera vez, la app te pide el nombre de usuario. La ventana no se cierra hasta que lo completes: es el primer paso obligatorio de tu cuenta.

Las reglas:

- Entre 3 y 20 caracteres.
- Solo minúsculas, números y guion bajo (_). Sin mayúsculas, espacios ni símbolos.
- Único en toda la plataforma: si ya lo tiene otro coach, te avisa y elegís otro.

Pensalo antes de confirmar, porque por ahora no se puede cambiar. Lo más práctico es usar tu marca, o el nombre con el que ya te conocen tus atletas.

2.3 SI OLVIDÁS LA CONTRASEÑA

Escribí tu email en el campo de arriba y tocá OLVIDÉ MI CONTRASEÑA. Te llega un mail para restablecerla.

2.4 ELEGIR Y PAGAR PLAN

APEX es una suscripción mensual para el coach, con 15 días de prueba gratis: el primer cobro cae el día 16.

Podés arrancar sin pagar, pero con límites concretos y conviene que los sepas de entrada.

Sin plan tenés hasta 2 atletas y trabajás a mano: armás vos las rutinas, y usás la biblioteca de videos, el chat, las notas y todo el seguimiento. Eso funciona completo.

Con candado, hasta que actives un plan, quedan tres cosas:

- Todas las funciones de IA: generar rutinas, chat IA e informe semanal.
- La pantalla AGENDA.
- La pantalla DASHBOARD.

El plan que elijas define cuántos atletas aprobados podés tener y cuánta IA usás por día.

PLAN	PRECIO	ATLETAS	CHAT IA/DÍA	RUTINAS/DÍA
SIN PLAN	\$0	Hasta 2	Bloqueado	Solo a mano
STARTER	\$20.000	Hasta 10	150	20
PRO	\$40.000	Hasta 30	400	50
ELITE	\$80.000	Sin límite	800	100

Cómo suscribirte (paso a paso en la sección 11):

- 01 Entrás a MI PERFIL, SUSCRIPCIÓN APEX, ELEGIR PLAN. También te salta el aviso solo cuando llegás al límite de atletas.
- 02 Elegís el plan.
- 03 Ponés el email de tu cuenta de MercadoPago (puede ser distinto al de APEX).
- 04 CONTINUAR AL PAGO te lleva al checkout de MercadoPago. Pagás ahí y volvés a la app.

2.5 NOTIFICACIONES

Al rato de entrar te aparece una barra para activar las notificaciones. Actívalas: es la diferencia entre enterarte al toque y enterarte al día siguiente.

Te avisan cuando un atleta te manda una solicitud y cuando te escribe por chat, aunque tengas la app cerrada.

SI USÁS IPHONE, LEÉ ESTO

Las notificaciones solo funcionan con la app instalada en la pantalla de inicio. Abrila en Safari, tocá Compartir y después Agregar a inicio, y de ahí en más entrá siempre por ese ícono. Necesitás iOS 16.4 o superior. Si entrás desde el navegador, no te van a llegar.

LA PANTALLA PRINCIPAL

Apenas entrás ves dos cosas: arriba la barra de navegación y, debajo, el contenido.

BARRA SUPERIOR

- ≡ (solo en celular): abre el menú lateral de atletas.
- INICIO (en pantalla grande): AGENDA · DASHBOARD · PENDIENTES · ACTIVOS · +14 DÍAS · BIBLIOTECA. Todo esto en la sección 04.
- SOLICITUDES (sobre con número naranja): las solicitudes de atletas que todavía no respondiste.
- : (tres puntos): APEX IA, MI PERFIL, AYUDA y CERRAR SESIÓN.

MENÚ LATERAL

MIS ATLETAS: la lista completa de tus atletas, organizada en carpetas (sección 06).

En celular el menú se abre con ≡ y se cierra tocando afuera o la x.

INICIO: AGENDA, DASHBOARD Y LISTAS

INICIO es donde arrancás el día. Son seis vistas en la misma barra.

AGENDA

Tu lista de pendientes del día, ordenada por urgencia. Muestra bloques con los atletas que necesitan que hagas algo:

- **ACCIÓN URGENTE:** esperan aprobación, o ya están aprobados pero sin rutina.
- **MENSAJES SIN LEER:** te escribieron y todavía no contestaste.
- **ALERTAS DE SALUD:** reportaron dolor o fatiga.
- **POR REACTIVAR:** hace muchos días que no entrenan.
- **REVISAR CARGA, ADHERENCIA EN CAÍDA y ESTANCAMIENTO:** detecciones automáticas sobre sus datos.

Tocás cualquier tarjeta y vas directo a la ficha del atleta. Si no quedó nada pendiente, vas a ver "TODO AL DÍA".

Sin plan activo, AGENDA aparece con candado.

DASHBOARD

La foto general de tu cartera. Arriba, tres números: ACTIVOS, ALERTAS e INACTIVOS. Debajo:

- **ALERTAS:** red flags detectadas, como estancamiento, caída de adherencia o riesgo por dolor. Cada tarjeta te lleva al atleta.
- **ACTIVIDAD RECIENTE:** una fila por atleta con su estado online, la última vez que lo viste conectado y una barra de adherencia.

Sin plan activo, DASHBOARD aparece con candado.

PENDIENTES / ACTIVOS / +14 DÍAS

Tres listas filtradas: los que esperan aprobación, los aprobados, y los que no entrenan hace más de 14 días.

BIBLIOTECA

Tu catálogo de videos de ejercicios (sección 09).

SOLICITUDES DE ATLETAS

Cuando un atleta te elige, se enciende un número naranja en SOLICITUDES, arriba.

- 01 Tocás SOLICITUDES.
- 02 Ves una tarjeta por atleta, con nombre, deporte y posición, provincia, edad, experiencia, objetivo y fecha.
- 03 ACEPTAR lo vincula como atleta tuyo y ocupa un cupo de tu plan.
- 04 RECHAZAR descarta la solicitud.

LÍMITE DE PLAN

Si ya llegaste al tope, al aceptar aparece "LLEGASTE AL LÍMITE DE TU PLAN" con la opción SUBIR DE PLAN. Sin plan activo el tope es de 2 atletas.

GESTIÓN DE ATLETAS

En MIS ATLETAS tenés la lista completa. Cada fila te da todo de un vistazo: avatar, nombre, deporte, estado (PENDIENTE, APROBADO o INACTIVO), punto de online, semáforo de adherencia y los avisos de mensajes sin leer o red flags. Tocás un atleta y se abre su ficha.

CARPETAS

Sirven para agrupar atletas como te convenga: por edad, por deporte, por categoría de club o por modalidad, tipo "Powerlifting" u "Online".

NUEVA CARPETA: le ponés nombre y color, y CREAR.

Cada carpeta se colapsa tocando su fila, se edita con el lápiz y se elimina con el tacho. Si eliminás una carpeta, sus atletas quedan sueltos: no se borra ningún atleta.

Para mover un atleta a una carpeta, abrís su ficha y usás el selector CARPETA, arriba al lado del nombre.

FICHA DEL ATLETA

Al abrir un atleta ves su encabezado: nombre, estado online, etiquetas de deporte, objetivo y experiencia, peso, altura y edad, y el selector de carpeta. Si el atleta acaba de cambiar su configuración, un banner CONFIGURACIÓN ACTUALIZADA te ofrece regenerar la rutina.

La caja de acción cambia según en qué estado esté:

- **PENDIENTE DE REVISIÓN:** botones APROBAR ACCESO y RECHAZAR.
- **APROBADO:** botón REVOCAR ACCESO.

Debajo hay siete pestañas: RUTINA IA · PERFIL · HISTORIAL · VIDEOS · CHAT IA · CHAT · BLOQUE.

7.1 RUTINA IA

Es la pestaña donde vas a pasar la mayor parte del tiempo. Tiene tres partes.

a) La rutina actual (vista de lectura)

La propuesta de APEX IA: enfoque general, metodología de referencia, nutrición base y los días con su tabla de ejercicios (ejercicio, series, reps, RIR, descanso y notas). Cada día se abre y se cierra tocándolo.

b) Modo de semana: la instrucción a APEX IA

Le decís a la IA cómo tratar a este atleta esta semana:

- **NORMAL:** puede sugerir bajar la carga si detecta fatiga.
- **ACUMULACIÓN:** no recomienda bajar la carga aunque el atleta reporte fatiga, y le valida que el cansancio es parte del plan.
- **DESCARGA:** refuerza el descanso y no presiona con la intensidad.

Escribís una nota opcional para el atleta y tocás GUARDAR.

c) Editar rutina completa (editor)

Acá modificás todo a mano:

- Cada día se expande. Lo podés reordenar con las flechas, renombrar (el título es editable) o borrar con la x, que te pide confirmación.
- Cada ejercicio tiene nombre, con autocompletado desde la biblioteca, botones para subir, bajar o eliminar, y los campos SERIES, REPS, RIR, DESCANSO, NOTA DEL COACH y VIDEO DEMO (URL).
- + AGREGAR EJERCICIO suma uno al final del día.
- Instrucciones para la generación (opcional): por ejemplo, "priorizá piernas, evitá press por lesión".

Los tres botones del editor:

- **GUARDAR CAMBIOS:** guarda lo que editaste.
- **GENERAR CON IA:** APEX IA arma la rutina desde cero cruzando el perfil, el bloque activo, el modo de semana, la última sesión, el informe semanal, el wellness y la rutina anterior. Tarda unos segundos y después la podés editar. Requiere plan activo.

- **AGREGAR DÍA MANUAL:** suma un día vacío para completar vos.

7.2 PERFIL

La ficha de datos del atleta, en solo lectura: nombre, email, edad y género, peso y altura, objetivo, experiencia, deporte y posición, equipamiento, días disponibles, fecha de registro, lesiones o limitaciones, y la nota que el atleta te dejó.

7.3 HISTORIAL

- **ACTUALIZAR:** carga el historial.
- **INFORME SEMANAL IA:** APEX IA genera un informe breve y motivador de la semana con sesiones, volumen, RPE y energía, más una recomendación. Queda guardado y el atleta lo ve en su app. Requiere plan activo.
- **Seguimiento de peso:** peso actual, meta, diferencia y últimos registros.
- **Calendario de sesiones:** un calendario por mes, hasta 12 meses atrás, con un punto en cada día que entrenó. Tocás un día y ves el detalle: volumen, series, porcentaje, sRPE, cada ejercicio con su mejor serie y el wellness de ese día.

7.4 VIDEOS (TOP SET)

Los videos que el atleta grabó de su serie más pesada. Cada uno muestra el ejercicio, el día y fecha y el peso por reps. Lo reproducís y le dejás un comentario del coach, que se guarda solo al salir del campo.

7.5 CHAT IA

Tiene tres sub-pestañas. Requiere plan activo.

- **CONSULTAR IA:** chateás con APEX IA con el contexto de este atleta: su rutina, su progreso y sus lesiones. Atajos: RUTINA IDEAL, PERIODIZACIÓN, PROGRESO y AJUSTES.
- **HISTORIAL ATLETA:** ves, en solo lectura, el historial del chat que el atleta tuvo con la IA. CARGAR CHAT lo trae.
- **SISTEMA:** editás las instrucciones que definen cómo se comporta APEX IA cuando el atleta chatea con ella. GUARDAR o RESETEAR. Es una configuración global, así que aplica a todos tus atletas.

7.6 CHAT (COACH / ATLETA)

CHAT: conversación 1 a 1 con el atleta, en vivo. Ves si te leyeron por el tilde verde. Al enviar le llega una notificación push.

NOTAS: las notas que le dejás. + NUEVA NOTA abre el campo y ENVIAR NOTA la manda, también con push. Cada nota te muestra si está PENDIENTE o LEÍDO.

7.7 BLOQUE (MESOCICLO)

Acá programás un ciclo de varias semanas con progresión de volumen.

- Le ponés nombre al bloque y definís las SERIES BASE, que son las series por sesión de referencia.
- Cada semana lleva su etiqueta editable, el tipo (ACUMULACIÓN, DELOAD o PICO), las series objetivo (la base más el ajuste) y una nota para el atleta.
- + AGREGAR SEMANA y - QUITAR, con un mínimo de 2 semanas.

- La curva de volumen te muestra la progresión visualmente.

GUARDAR BLOQUE guarda el diseño. INICIAR BLOQUE lo activa en la semana 1, y ahí aparecen SIGUIENTE SEMANA y DETENER.

Con el bloque activo, la semana en curso se le comparte al atleta y la IA la usa al generar las rutinas.

7.8 REVOCAR Y ELIMINAR

REVOCAR ACCESO: pasa al atleta a pendiente y te libera el cupo.

ELIMINAR ATLETA (arriba a la derecha): pide confirmación. Conserva su historial, pero lo saca de tu lista.

APEX IA: ASISTENTE GENERAL

Entrás desde el menú de tres puntos, opción APEX IA. Es un chat de consultas de metodología, sin el contexto de ningún atleta puntual: acá venís a preguntar por criterio, no por un caso. Atajos: PERIODIZACIÓN, FATIGA, NUTRICIÓN y PROGRESIÓN.

Requiere plan activo.

BIBLIOTECA DE VIDEOS

Entrás desde INICIO, opción BIBLIOTECA. Es tu catálogo de videos de ejercicios: el atleta los ve como "demo" dentro de su rutina cuando el nombre del ejercicio coincide.

- A la izquierda, la columna de grupos musculares con el conteo de cada uno.
- Buscar ejercicio filtra por nombre.
- + AGREGAR EJERCICIO: ponés nombre, URL del video (YouTube, .mp4 y demás) y grupo muscular, y AGREGAR.
- Cada tarjeta te avisa si tiene video: VIDEO OK o FALTA VIDEO. Podés editar la URL y GUARDAR, o ELIMINAR el ejercicio.

La biblioteca funciona sin plan.

MI PERFIL

Entrás desde MI PERFIL, en la barra superior o en el menú de tres puntos. Es tu perfil público, lo que ven los atletas, más tu suscripción.

- **FOTO DE PERFIL:** subís una foto en JPG o PNG, hasta 2 MB.
- **INFORMACIÓN BÁSICA:** nombre y bio, hasta 500 caracteres.
- **DEPORTES QUE ENTRENÁS:** seleccionás los que apliquen y, en algunos, marcás posiciones.
- **UBICACIÓN:** buscás y elegís tu provincia.
- **PRECIO MENSUAL:** lo que vos cobrás por atleta al mes. Es informativo para el atleta; APEX no lo cobra ni lo administra.
- **SUSCRIPCIÓN APEX:** tu plan y su estado, el próximo cobro, el email de MercadoPago y el botón para elegir o cambiar de plan.
- **CREDENCIALES:** título o certificación, institución, y el toggle TÍTULO UNIVERSITARIO. Los universitarios llevan el perfil verificado. SUBIR TÍTULO en jpg, png o pdf lo manda a verificar.

GUARDAR PERFIL, abajo de todo.

Tu nombre de usuario (@) se muestra acá, pero por ahora no se puede editar.

SUSCRIPCIÓN PASO A PASO

- 01 Entrás a MI PERFIL, SUSCRIPCIÓN APEX, ELEGIR PLAN. También llegás desde el aviso de cupo lleno o desde la pantalla de suspensión.
- 02 En el modal ves STARTER, PRO y ELITE, con sus cupos y sus límites de IA, más los 15 días de prueba gratis.
- 03 Tocás ELEGIR en el plan que quieras.
- 04 Ponés el email de tu cuenta de MercadoPago, que puede ser distinto al de APEX.
- 05 CONTINUAR AL PAGO te redirige al checkout de MercadoPago. Pagás con tarjeta o con dinero en cuenta.
- 06 Volvés a la app y aparece el aviso de confirmación. Si tarda, se activa sola en unos minutos.

11.1 SI UN PAGO NO SALE

Puede pasar: se venció la tarjeta, no había fondos, MercadoPago no pudo cobrar. No se te cae nada de un día para el otro. Esto es lo que sucede.

Primero, 7 días de gracia. Te aparece un banner amarillo con la fecha límite para regularizar. Durante esos 7 días la app te funciona completa, con la IA incluida: seguís armando rutinas, chateando y trabajando normal. Tus atletas no ven nada de esto: para ellos no cambia absolutamente nada.

Después, cuenta suspendida. Si pasan los 7 días sin regularizar, la cuenta queda suspendida y al entrar te aparece una pantalla de reactivación para actualizar el pago.

Qué pasa con tus atletas mientras tanto. Conservan todo lo suyo: su rutina, su historial, sus registros, su peso y el chat. Lo único que se les pausa son las funciones de IA.

Cómo se soluciona. Apenas se acredita el pago, todo vuelve solo. No tenés que rehacer nada ni pedirle nada a nadie.

FIN DEL MANUAL • APEX PERFORMANCE • V1.1 • 2026