



GUÍA PARA TESTERS
VERSIÓN BETA 1.0

Para atletas y coaches de la beta

APEX TRAINING

CANOTAJE Y RUNNING PROFESIONAL

Cómo instalar la app en tu iPhone, qué hace cada función y cómo contarme qué mejorar. Gracias por ayudarme a construirla.

CREADA POR

Sergio David Díaz
coach y atleta

FECHA

Octubre de 2026

REQUISITOS

iPhone con iOS 17
o superior



Apex Training todavía no está en el App Store. Se instala con **TestFlight**, la app oficial y gratuita de Apple para probar versiones beta.

1

Descarga TestFlight

Búscala en el App Store como «TestFlight». Es de Apple y es gratis.

2

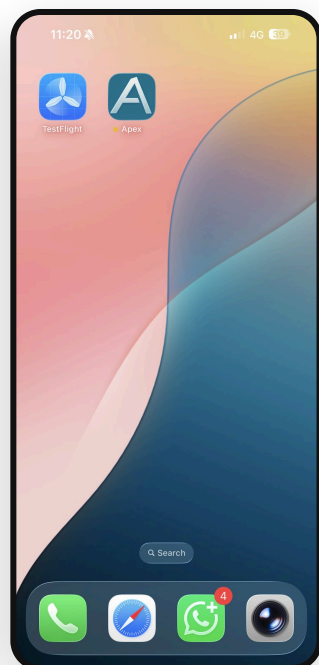
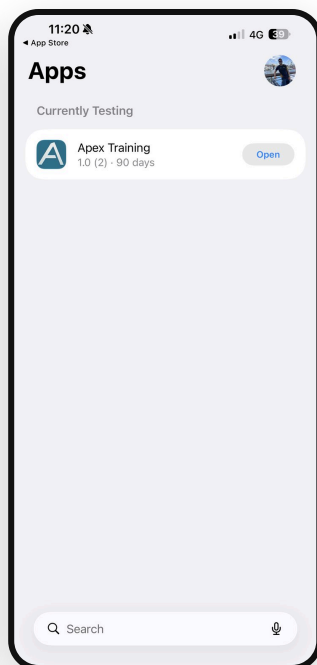
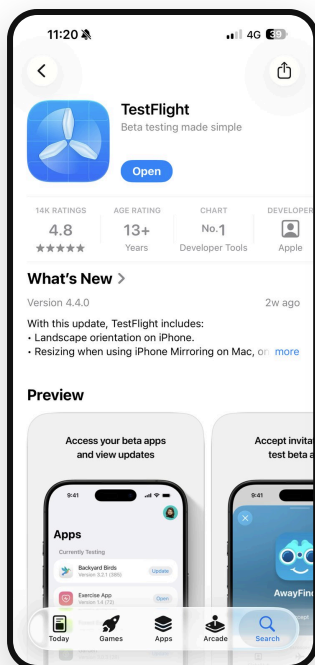
Abre el link de invitación

Toca desde tu iPhone el link que te envié por WhatsApp. Se abre TestFlight: toca **Aceptar** y luego **Instalar**.

3

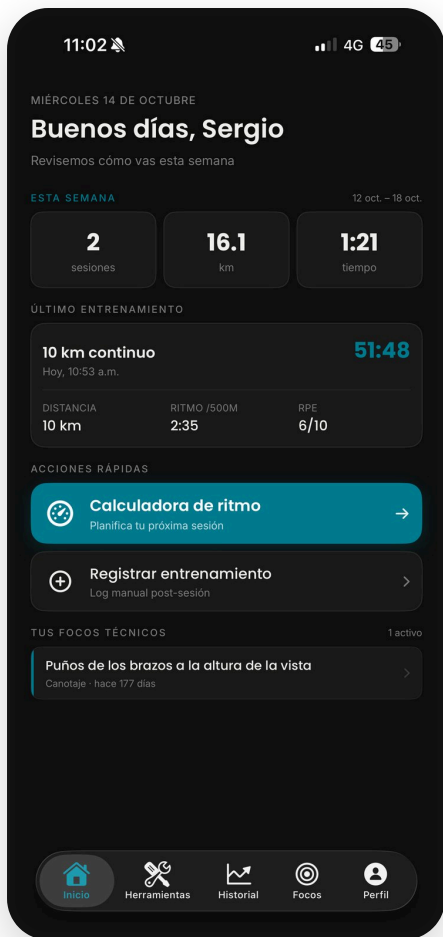
Ábrela desde tu inicio

Apex aparece en tu pantalla de inicio. El punto amarillo indica que es una versión beta.



¿Te sale «Esta versión beta no está aceptando más cuentas»? La versión está en revisión de Apple. Espera mi aviso y vuelve a tocar el link.

Actualizaciones: cuando haya versión nueva, TestFlight te muestra el botón **Actualizar**. Cada versión de prueba dura 90 días.



Pestaña Inicio

ANTES DE EMPEZAR

Entra a **Perfil** y completa tu nombre, tu deporte y tu **FC máxima y de reposo** para canotaje y para running. Con esos datos se calculan tus zonas de frecuencia cardíaca.

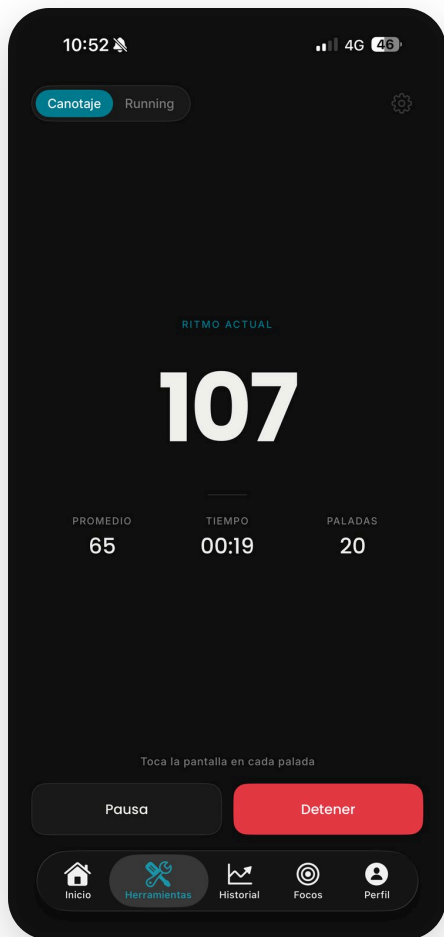
Tu resumen del día

- **Esta semana:** sesiones, kilómetros y tiempo de lunes a domingo.
- **Último entrenamiento** con distancia, ritmo y esfuerzo percibido (RPE).
- **Acciones rápidas:** ir a la calculadora o registrar un entrenamiento.
- **Tus focos técnicos** activos, para tenerlos presentes antes de entrenar.

Las 5 pestañas

Inicio	Resumen semanal
Herramientas	Ritmo de palada, calculadora, zonas FC, test DPS
Historial	Todos tus registros
Focos	Correcciones técnicas
Perfil	Tus datos y FC

Todo funciona **sin internet**: puedes usarla en el embalse o en la pista sin señal.



Herramientas → Ritmo de palada

Mide el ritmo de un atleta, o el tuyo, tocando la pantalla en cada palada. En running funciona igual y se llama **Cadencia**.

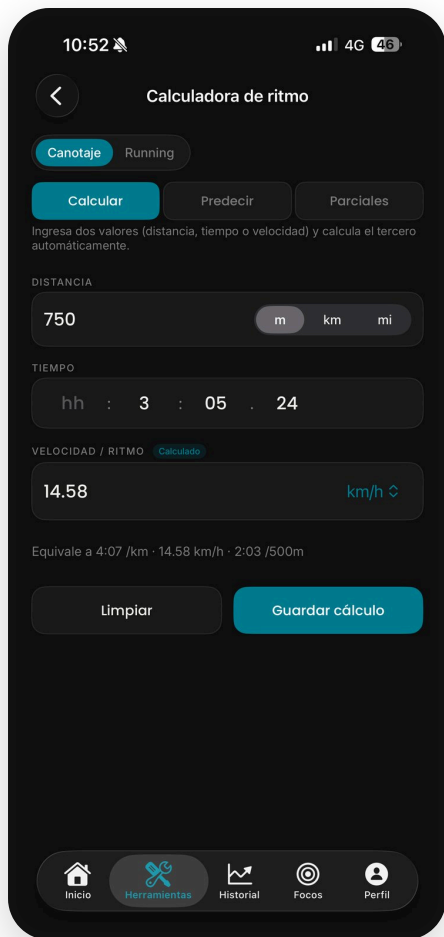
Cómo usarlo

- Elige **Canotaje** o **Running** arriba.
- Toca cualquier parte de la pantalla en cada entrada de la pala (o en cada paso).
- El número grande es el **ritmo actual**. Abajo ves el promedio, el tiempo y el total de paladas.
- **Pausa** para detener el conteo entre series; **Detener** termina y guarda la sesión en el Historial.

AJUSTES (RUEDA ARRIBA A LA DERECHA)

Cuántas paladas promedia el cálculo, anuncio por **voz**, vibración y **metrónomo** a un ritmo objetivo. Úsalos para no tener que mirar la pantalla en el agua.

Tip de coach: desde la lancha, mide 10–15 paladas seguidas para un ritmo estable.



Herramientas → Calculadora de ritmo

Tres herramientas en una, con tiempos en centésimas.

CALCULAR

Ingresa dos de los tres valores (distancia, tiempo o velocidad) y la app calcula el tercero. Te muestra el equivalente en **min/km**, **km/h** y **min/500 m**.

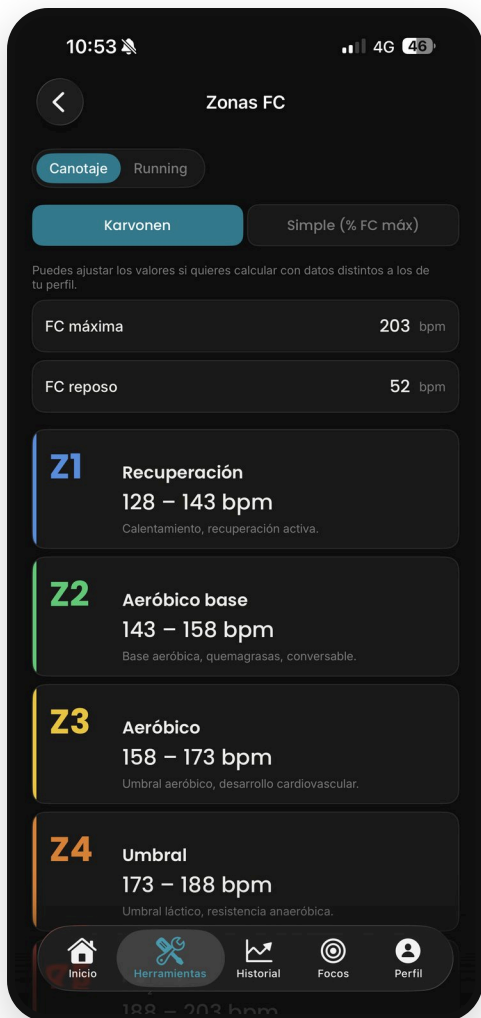
PREDECIR

A partir de un test, estima tu tiempo en otra distancia. Por ejemplo, de un 500 m a un 1000 m.

PARCIALES

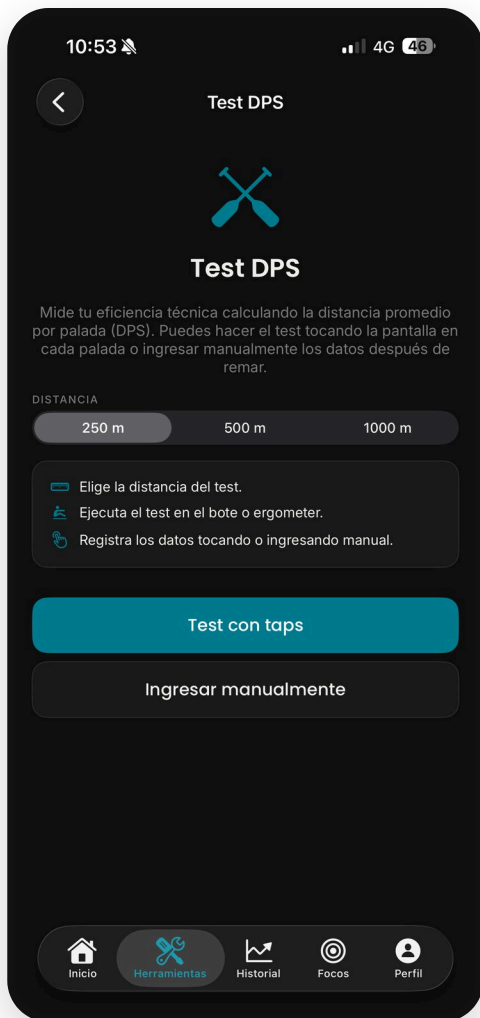
Pon tu tiempo objetivo y obtén los parciales que debes marcar en cada tramo de la prueba.

Toca **Guardar cálculo** para encontrarlo después en el Historial.



Zonas de FC

Calcula tus 5 zonas con el método **Karvonen** (usa FC máxima y de reposo) o con **% de FC máxima**. Toma los datos de tu perfil, separados para canotaje y running, y puedes ajustarlos en el momento.



Test DPS

Mide la **distancia por palada** en 250, 500 o 1000 m. Hazlo tocando la pantalla en cada palada o ingresa los datos después de remar. Útil para ver si la técnica mejora con el tiempo.

10:55 4G 46

Cancelar Nuevo entrenamiento Guardar

Información básica

Fecha y hora 14/10/2026 10:53 AM

Canotaje Running

Modalidad K1

Métricas principales

Distancia 10 km

Tiempo hh : 51 : 48

Distancia y tiempo son obligatorios.

Resumen

5:11 /km RITMO 11.58 km/h VELOCIDAD

Frecuencia cardíaca Opcional

FC promedio 132 bpm

FC máxima 144 bpm

Lactato sanguíneo Opcional

Registrar lactato Solo activa si tomaste muestras durante esta sesión.

Nuevo entrenamiento

11:16 4G 42

< Detalle Editar

Lunes, 27 de abril 2026 · 5:30 p.m.

6 x 5:30

Canotaje · Velocidad

TRABAJO 33:00 REPS 6

DISTANCIA 6.20 km VELOCIDAD 11.3 km/h

INTERVALOS

Rep	Distancia	Tiempo	Pace
Rep 1	1.1 km	5:30.0	5:08 /km
Rep 2	1.0 km	5:30.0	5:20 /km
Rep 3	1.0 km	5:30.0	5:24 /km
Rep 4	1.1 km	5:30.0	5:14 /km
Rep 5	1.0 km	5:30.0	5:27 /km
Rep 6	1.0 km	5:30.0	5:24 /km

MEJOR 5:30.0 PROMEDIO 5:30.0 PEOR 5:30.0

CARDIOVASCULAR

FC promedio 135 bpm

FC máxima 171 bpm

PERCEPCIÓN

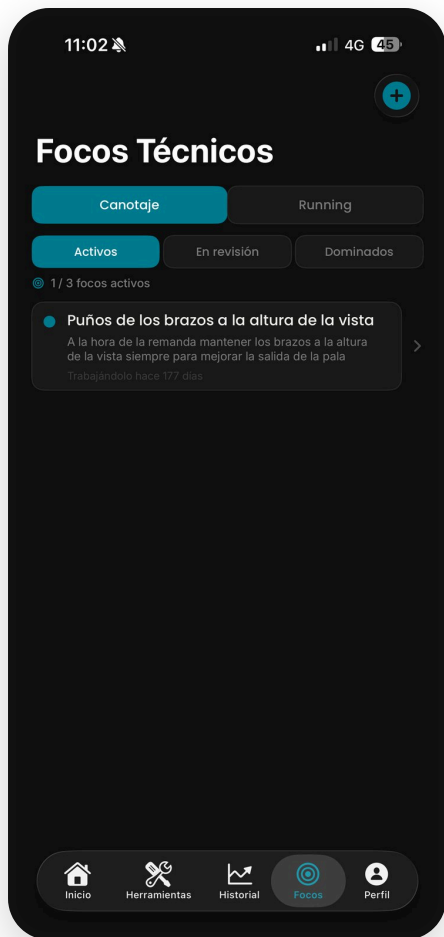
Inicio Herramientas Historial Focos Perfil

Detalle con parciales y FC

Elige la modalidad con el botón +

- **Continuo:** distancia y tiempo. Calcula ritmo y velocidad.
- **Repeticiones por distancia:** por ejemplo 6 x 250 m, con el tiempo de cada rep.
- **Intervalos por tiempo:** series iguales (6 x 5:30) o escalera (12/10/8/6 min). Las distancias por rep son opcionales.

En todas puedes agregar FC, esfuerzo percibido (RPE) y **lactato sanguíneo** (opcional: actívalo solo si tomaste muestras, por rep o al inicio y al final).



Pestaña Focos

Focos técnicos

Son las correcciones en las que estás trabajando, como lo haría tu coach en el agua.

- Hasta **3 focos activos** por deporte, para no dispersarte.
- Crea los tuyos o usa las **plantillas** de errores comunes en canotaje y running.
- Muévelos de **Activos** a **En revisión** y a **Dominados** a medida que mejoras.
- Al abrir la app ves un **brief diario** con tus focos del día.

Historial

- Todos tus registros en un solo lugar: sesiones de ritmo, cálculos y entrenamientos.
- Filtra por tipo o busca por texto o números, como «500», «escalera» o «lactato».
- Toca cualquier registro para ver el detalle o editarlo.



Estás probando una versión en construcción. Tu experiencia decide qué se mejora y qué se agrega en la próxima versión.

ENCUESTA DE 3 MINUTOS

Cuéntame cómo te fue con la app. Casi todas las preguntas son de selección múltiple:

sergiodavid.com/apex/feedback

¿Encontraste un error?

Toma una **captura de pantalla** dentro de Apex. TestFlight te ofrece enviarla como **comentario de la beta**: escribe qué pasó y llega directo. También puedes hacerlo desde TestFlight → Apex Training → **Enviar comentarios**.

Contacto

Correo apex@sergiodavid.com

Instagram [@chechocanoa](https://www.instagram.com/chechocanoa)

WhatsApp Responde al mensaje con el que te invité

TUS DATOS SON TUYOS

Todo lo que registras se guarda **solo en tu iPhone**. La app no recoge ni envía información personal. Política completa: sergiodavid.com/apex/privacy.html