PrepStage

FICHA TÉCNICA · VERSIÓN PILOTO · OCTUBRE 2026

Todo lo que hace la app, al detalle.

Qué da PrepStage a una atleta que entrena duro, se prepara para competir o ya compite, y hasta dónde llega. Para quien ya conoce la app y quiere ver qué hay dentro.

Documento 2 · Tras la presentación. Cada dato de este documento está comprobado en la versión actual de la app.

ANTES DE EMPEZAR

Cómo leer este documento

Aquí no hay promesas. Está lo que la app hace hoy, con sus cifras y sus límites.

Todo lo que se cuenta está **comprobado en la versión actual**. Cuando algo no existe, o tiene un límite, se dice con claridad (sobre todo en el apartado 14). Las capturas son de la app real, con datos de ejemplo de una atleta ficticia llamada Carla.

PrepStage está en **fase piloto**: la usa un grupo reducido de atletas y se mejora cada semana con lo que cuentan. Eso significa que hay cosas que todavía no existen. No las ocultamos, las explicamos.

Tres niveles, una sola app

Al darte de alta eliges tu nivel: **Entreno duro**, **Me preparo para competir** o **Soy competidora**. Los tres comparten el núcleo (entreno, comida, progreso, check-in, alarmas, comunidad); cambian las herramientas de competición y los canales donde puedes publicar. El apartado 2 lo detalla fila por fila.

Contenido

1	PrepStage en una página
2	Los tres niveles
3	Entrenamiento
4	Importar el programa de tu preparador
5	Nutrición y cardio
6	Constancia, alarmas y avisos
7	Progreso y check-in semanal
8	Compartir con tu preparador
9	Competición
10	Comunidad
11	Ciclo y diario privado
12	Tus datos, seguridad y privacidad
13	Fiabilidad
14	Hasta dónde llega: lo que PrepStage no hace
15	Cómo probarla

PrepStage en una página

Una app privada para mujeres que entrenan, se preparan y compiten, con una idea simple: los datos son de la atleta, no de la plataforma.

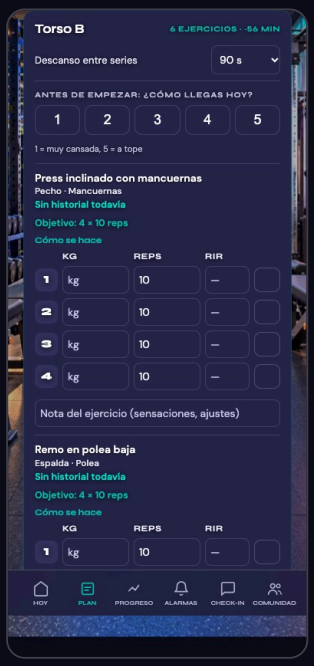
PrepStage reúne en un solo sitio el **entrenamiento**, la **comida**, el **progreso**, el **check-in semanal**, la **competición** y una **comunidad solo de mujeres**. Se instala desde el navegador del móvil (iPhone y Android), sin tienda de aplicaciones, y funciona aunque pierdas la cobertura.

365	448	4	48	3	5
ejercicios en el banco, con 13 grupos y 8 tipos de equipo	alimentos con proteína, carbohidratos y grasas	plantillas de entreno para empezar	guías de técnica con el error típico	niveles: entreno duro, me preparo y competidora	idiomas en la comunidad: español más 4 de traducción

Cuatro principios

PRINCIPIO	QUÉ SIGNIFICA EN LA PRÁCTICA
Tus datos son tuyos	Plan, entrenos, pesos, medidas, fotos y diario se quedan contigo aunque cambies de preparador. Puedes exportarlo todo, con las fotos, o borrar tu cuenta cuando quieras.
Con o sin preparador	Puedes montar tu plan con la app, empezar desde una plantilla o importar el programa que te manda tu preparador. Él o ella no necesita cuenta para seguirte.
Tú decides qué enseñas	Compartes con un enlace privado que caduca (24 horas, 7 o 30 días, o hasta que lo cortes) y que revocas cuando quieras. El diario y el ciclo no se pueden compartir nunca.
No sustituye a un profesional	PrepStage no calcula agua, sodio ni carbohidratos de una peak week, ni da dosis. Guarda, ordena y muestra lo que decide la atleta o su preparador.

Hoy: cuatro botones (Entrenar, Comer, Peso y Agua), el aro de progreso, tu semana y «Hoy no entreno»



Una sesión de entreno: objetivo, RIR, última vez y nota del preparador

Progreso: peso por semana, total perdido y medidas

2 · LOS TRES NIVELES

Qué incluye cada nivel

Los tres niveles comparten el núcleo. Lo que cambia son las herramientas de competición y los canales donde puedes publicar.

FUNCIÓN	ENTRENO DURO	ME PREPARO	SOY COMPETIDORA
Plan de entreno, comida y cardio propios	Sí	Sí	Sí
Asistente que propone el plan (entreno, cardio y dieta)	Sí	Sí	Sí
Importar el programa del preparador (texto, capturas, PDF, Excel…)	Sí	Sí	Sí
Series con kilos, repeticiones, RIR y objetivo	Sí	Sí	Sí
Superseries, triseries y series gigantes	Sí	Sí	Sí
Entrenador y nutricionista: te prepara entreno y dieta	Sí	Sí	Sí
Entrenos por días (Día 1, Día 2…) y «Hoy no entreno»	Sí	Sí	Sí
Copia del plan y recuperar un plan anterior	Sí	Sí	Sí
Última vez por serie y récords personales	Sí	Sí	Sí
Descanso con cuenta atrás, readiness y fatiga	Sí	Sí	Sí
Peso, medidas y fotos de progreso por pose	Sí	Sí	Sí
Check-in semanal completo	Sí	Sí	Sí
Compartir con enlace privado y por WhatsApp	Sí	Sí	Sí
Enviar el check-in con enlace privado	No	Sí	Sí
Alarmas, protocolos y avisos en el móvil	Sí	Sí	Sí
Ciclo y diario privados	Sí	Sí	Sí
Objetivo «Definición para show»	No	Sí	Sí
Días para el show y fase de la preparación en Hoy	No	Sí	Sí
Peak week y cronología del día del show	No	Sí	Sí
Costes de la prep, presupuesto y Excel	No	Sí	Sí
Post-show y palmarés	No	Sí	Sí
Comunidad: chat común, canal Gym, comentar y reaccionar	Sí	Sí	Sí
Comunidad: publicar en Posing	No	Sí	Sí
Comunidad: publicar en Competición	No	No	Sí
Traducir los mensajes de la comunidad	Sí	Sí	Sí
Exportar y borrar tus datos	Sí	Sí	Sí

Cómo se decide dónde publicas

Al unirte a la comunidad eliges tu nivel (avanzada, preparando, competidora o profesional) y eso decide en qué canales puedes **publicar**. Todas pueden **leer, comentar y reaccionar** en todos. El canal Competición es para competidoras y profesionales.

Entrenamiento, al detalle

Es el corazón de la app. Cada serie lleva kilos, repeticiones, RIR y objetivo, y la app te enseña lo que hiciste la última vez.

Cinco formas de crear tu plan

QUÉ	CÓMO FUNCIONA
1. Asistente de PrepStage	Te pregunta edad, altura, peso, objetivo, días por semana (de 2 a 6) y dónde entrenas (gimnasio, casa con mancuernas o casa sin material). Con eso propone la semana de entreno, el cardio y la dieta. Tres modos: **plan sugerido**, **sugerido y ajustado por ti** o **hecho por ti**. Todo se puede editar siempre.
2. Plantillas	Cuatro puntos de partida: cuerpo completo 3 días, torso/pierna 4 días, empuje/tirón/pierna 5 días y enfocada en glúteo 4 días.
3. Montarlo tú	Con el banco de 365 ejercicios y su buscador. Si no está el que buscas, lo creas como **ejercicio propio**.
4. Importar el de tu preparador	Pegas su mensaje o subes su archivo y la app lo carga. Se explica en el apartado 4.
5. Hablar con el entrenador y nutricionista	Le cuentas con tus palabras qué necesitas y cómo es tu vida, y te propone un programa, un día o tu alimentación. Si dices que sí, te lo deja listo. Se explica más abajo.

El banco de ejercicios

365 ejercicios organizados por **grupo muscular** y por **equipo**, con buscador. Además hay guías de técnica de 48 ejercicios (cómo se hace y el error típico).

GRUPO	EJERCICIOS
Glúteo	50
Espalda	40
Core	38
Cuádriceps	37
Hombro	36
Pecho	34
Isquios	26
Bíceps	26
Tríceps	22
Cuerpo completo	20
Cardio y movilidad	16
Gemelos	12
Posing	8

EQUIPO	EJERCICIOS
Peso corporal	85
Máquina	69
Mancuernas	66
Barra	54
Polea	47
Banda	25
Kettlebell	11
Posing	8

Cómo es cada ejercicio y cada serie

QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Tipo de serie	**Normal**, **calentamiento** (marcada con C) o **drop** (marcada con D). Las de calentamiento no cuentan para el volumen.
Kilos y repeticiones	Cada serie tiene sus kilos y sus repeticiones. La repetición objetivo es un número (8) o un **rango** (8-12): en el editor pones el mínimo y el «hasta».
RIR	Repeticiones en reserva, de 0 a 10: el **objetivo** (lo pones tú en el editor, o viene del programa de tu preparador) y el **real** que anotas al entrenar.
Notas	Una **nota por ejercicio** (sensaciones, ajustes) y una **nota de la sesión**. Si importas el programa, las notas del preparador salen en el ejercicio.
Semana y días	Semana de lunes a domingo, cada día con su nombre (por ejemplo «Pierna A»), día de descanso o de entreno, y botón para copiar un día desde otro.

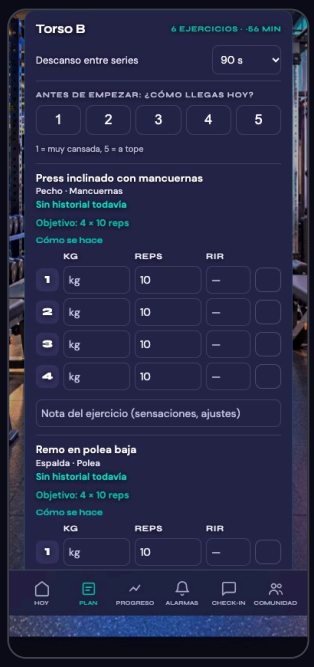
Cómo calcula el asistente

Si usas el asistente, el cálculo es transparente y de tipo orientativo: metabolismo basal con la fórmula de **Mifflin-St Jeor** en su versión femenina, un factor de actividad según tus días de entreno (2 a 6) y un ajuste según el objetivo.

OBJETIVO	AJUSTE DE CALORÍAS	PROTEÍNA POR KILO
Bajar grasa	–18 %	1,9 g
Definición para show	–22 %	2,2 g
Tonificar	–8 %	1,8 g
Ganar músculo	+8 %	1,8 g
Mantener	0 %	1,6 g

La grasa nunca baja de 0,8 g por kilo ni del 27 % de las calorías, y hay un **mínimo de seguridad de 1.200 kcal**. El asistente solo admite edades de 18 a 75 años y pide confirmar que eres mayor de 18 y que no hay embarazo ni lactancia. En «Definición para show» avisa de que lo ideal es que te acompañe un profesional.

La semana: plantilla, días y ejercicios con series, repeticiones y RIR



La sesión de hoy con objetivo, última vez y nota del preparador

Durante el entreno

Lo que ves y lo que haces cuando estás en la sesión.

QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Última vez, serie a serie	Al abrir cada ejercicio ves lo que hiciste la última vez en cada serie (kilos, repeticiones y RIR) y tu **récord**. Los kilos de la última vez se cargan ya puestos para que no empieces de cero.
Objetivo frente a lo hecho	Debajo de cada ejercicio aparece el **objetivo** (por ejemplo «6-9 · RIR 0 / 12-14 · RIR 3»). Si no hay rango ni RIR, muestra lo planificado («4 × 8 reps»). Tú anotas lo realizado.
Cuenta atrás de descanso	Al marcar una serie (salvo las de calentamiento) arranca el descanso: **60, 90, 120 o 180 segundos**, tú eliges. Es una barra flotante que se ve siempre, aunque bajes por la lista, y usa la hora real: si bloqueas el móvil, al volver sigue bien.
Readiness y fatiga	Antes de empezar anotas cómo llegas (de 1, muy cansada, a 5, a tope) y al terminar tu fatiga, también de 1 a 5.
Récords personales	Si superas tu mejor marca en un ejercicio, la app lo marca como récord y lo cuenta en el resumen.
Resumen de la sesión	Series hechas, volumen total movido en kilos y récords. Queda guardado en tu historial.
Último entreno de ese tipo	Arriba de la sesión aparece una tarjeta con la última vez que hiciste ese mismo entreno: fecha, series, volumen, récords, fatiga, cómo llegaste y tu nota.

Después del entreno

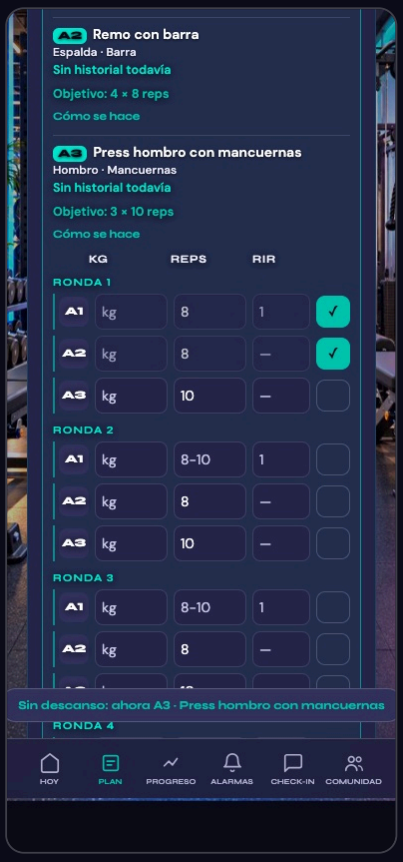
QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Historial por ejercicio	Cada vez que terminas una sesión se guarda lo que hiciste en cada serie. Es lo que alimenta la «última vez» y los récords.
Mi progresión	Gráfica por ejercicio con los kilos de cada sesión, cuántas sesiones llevas, la ganancia desde la primera y el récord.
Volumen semanal por músculo	Cuenta las series efectivas de cada grupo muscular en tu semana (sin contar el calentamiento) y las compara con una referencia de 10 a 20 series: en amarillo si te quedas corta, en rosa si te pasas.
Guía de técnica	En 48 ejercicios, el botón «Cómo se hace» explica la técnica y el error típico. Es texto, no vídeo.
Tu semana	Cuántos entrenos llevas frente al objetivo semanal que fijas tú, tu racha de días seguidos con entreno o peso registrado, y cada lunes un resumen de la semana anterior.

Superseries, triseries y series gigantes

Para hacer dos o más ejercicios seguidos y descansar solo al terminar la ronda. Están disponibles en los tres niveles.

QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Qué son	Dos ejercicios seguidos son una **superserie**, tres una **triserie** y cuatro o más una **serie gigante**. Se hace una serie de cada uno, sin descanso entre ellos, y se descansa al terminar la ronda.
Cómo se crean	En el editor de la semana cada ejercicio tiene el botón «Unir con el siguiente». Se marcan con letra y número (A1, A2, A3). Con las flechas ↑ y ↓ los ordenas y con «Separar del siguiente» los deshaces.
Cómo se entrena	La sesión muestra el grupo en un recuadro con sus **rondas**. La cuenta atrás de descanso solo arranca al cerrar la ronda. Cada ejercicio conserva su última vez, su objetivo, su RIR y su nota.
Importar	Si el programa de tu preparador trae superseries (A1/A2, B1/B2…), la app las reconoce al importarlo.

En el editor: «Triserie A» con A1, A2 y A3, rangos y RIR

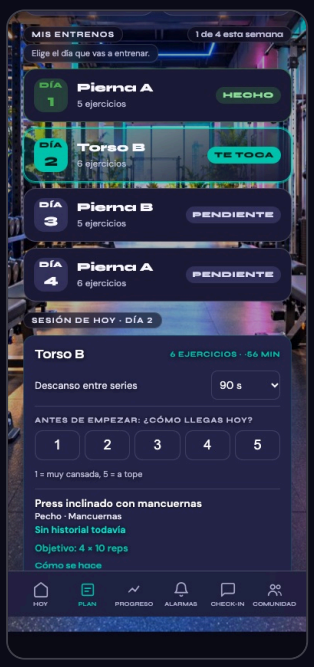


En la sesión: rondas, una serie de cada ejercicio

Tus entrenos, por días

Tus entrenos no van atados a los días de la semana: son **Día 1, Día 2, Día 3…**, en el orden de tu plan. La vida no siempre cuadra con el plan, y así no hay que mover nada cuando falta un día.

QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Elegir el día	En Plan, arriba, ves la lista de tus entrenos con su estado: **Hecho**, **En curso**, **Te toca** o **Pendiente**. Tocas el día que vas a entrenar y se abre su sesión. En Inicio, el botón **Entrenar** te lleva al que toca y **Elegir otro día** a la lista.
Qué es «Te toca»	Una sugerencia: el siguiente al último que hiciste, en orden. Si un día no entrenas, no pasa nada: el siguiente sigue siendo el que te tocaba. Puedes hacer los días en otro orden o dos en el mismo día.
Hoy no entreno	Un botón en Inicio y en Plan que anota que hoy no entrenas, sin mover nada. Se puede deshacer.
Añadir y quitar días	**+ Añadir un día de entreno** crea un día más en tu lista, y **Quitar este día de entreno** lo borra (pide confirmar). Sirve en cualquier programa, también en el que crea la app.
Copia y planes anteriores	Antes de rehacer el plan, empezar en blanco, usar una plantilla, importar un programa o cambiar un día, la app **te avisa de que se va a borrar** y guarda una copia, incluidas las series hechas ese día. Las cuatro últimas se recuperan desde **Planes anteriores**.
Si se queda un entreno sin terminar	Si haces series y no pulsas Terminar entreno, la app lo guarda sola al cambiar de día y te lo avisa. Y con **Apuntar un entreno de otro día** puedes meter, de memoria, uno de la última semana.



Tus entrenos por días: Hecho, Te toca y Pendiente

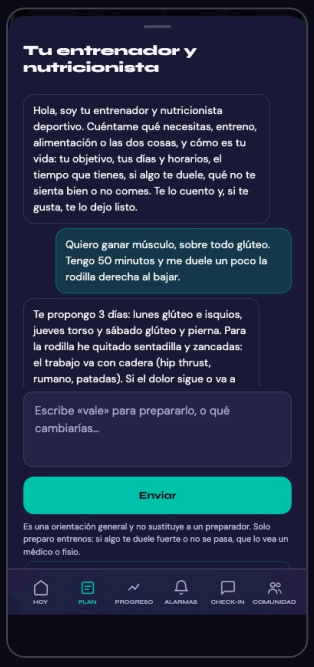
Añadir un día de entreno

Planes anteriores: recuperas el que tenías

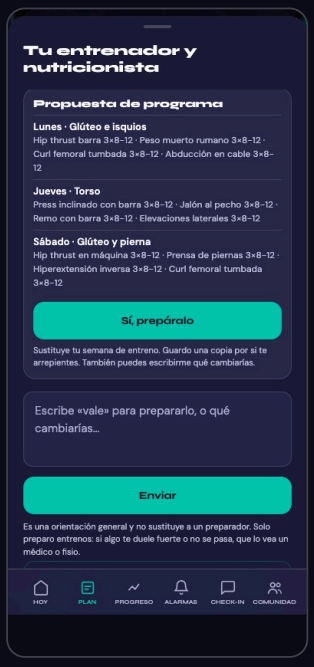
Tu entrenador y nutricionista

Una conversación para que la app te prepare el entreno y la alimentación. Trabaja como **preparador físico de fitness y culturismo, fisiólogo del metabolismo deportivo y nutricionista deportivo de competición**. Es una orientación general y **no sustituye a un profesional**.

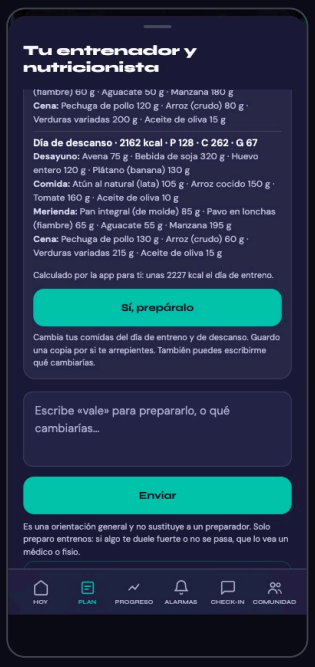
QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Cómo funciona	En Plan pulsas **Habla con tu entrenador y nutricionista** y le cuentas con tus palabras qué necesitas, entreno, alimentación o las dos cosas, y cómo es tu vida: objetivo, días y horarios, trabajo por turnos, tiempo para cocinar, si algo te duele, qué no comes o no te sienta bien. Si le falta algo, te pregunta; si no, te cuenta su idea y te enseña los días y las comidas.
Tú decides	Puedes pedirle cambios. Cuando te guste, pulsas **Sí, prepáralo** o escribes «vale» y te lo deja listo en tu plan. Hasta entonces no cambia nada. Antes de aplicar guarda una copia y hay un botón **Deshacer** en el propio chat.
Entreno	Usa solo ejercicios del banco de la app, con series, repeticiones y RIR razonados: 2 veces por semana cada grupo cuando el objetivo es ganar músculo y entre 10 y 20 series por grupo y semana. Los kilos los pones tú.
Alimentación	Propone las comidas del día de entreno y del de descanso con alimentos del banco de la app (448). **Las calorías y los macros los calcula siempre la app** con sus reglas de seguridad (mínimo de 1.200 kcal, proteína y grasas mínimas) y ajusta las cantidades; el asistente elige los alimentos y cómo repartirlos. El día de descanso baja los carbohidratos según tu objetivo.
Qué no hace	No prepara peak week ni manipulaciones de agua, sodio o carbohidratos de un show; no da dosis de suplementos ni de medicación; no usa genética ni grupo sanguíneo; y **no pauta dieta** si hay embarazo, lactancia, una enfermedad, medicación o antecedentes de un trastorno de la conducta alimentaria: en esos casos recomienda una profesional y se ofrece a ayudar solo con el entreno. Tampoco hace déficits extremos.
Límite y privacidad	Hasta 30 mensajes al día. Lo que escribes, tu plan y los alimentos del banco se envían a un servicio de inteligencia artificial (Anthropic) solo para esa conversación, con tu consentimiento la primera vez. PrepStage no guarda la conversación: guarda únicamente lo que tú aceptas.



Le cuentas qué necesitas y cómo es tu vida



Te propone el programa y tú decides

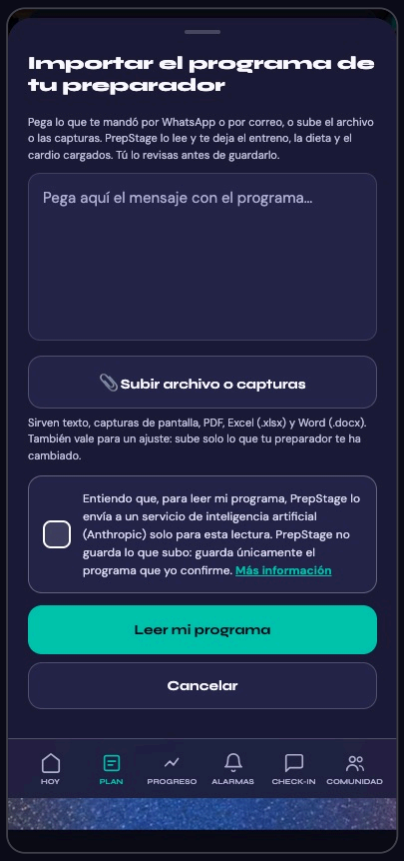


Y la alimentación: calorías y macros calculados por la app

Importar el programa de tu preparador

Para quien ya tiene un plan en WhatsApp, en un Excel o en un PDF: se carga solo y tú lo revisas.

QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Qué admite	Texto pegado (el mensaje de WhatsApp o del correo), **capturas de pantalla** (hasta 12), **PDF** (hasta 2), **Excel** (.xlsx) y **Word** (.docx).
Qué entiende	Ejercicios, series, repeticiones y **rangos** (6/9, 6-9), **RIR** de cada serie, series de calentamiento «aprox», notas del preparador por ejercicio, comidas con sus macros y cardio.
Ajustes sueltos	También sirve para lo que te manda después, por ejemplo «cambia el press a 4×6»: se aplica solo ese cambio, sin tocar el resto de tu plan.
Vista previa	Antes de guardar nada ves cómo ha quedado. No se carga hasta que lo confirmas, y lo que no salga bien lo corriges después en tu plan.
Límites	Hasta 8 lecturas al día. Texto de hasta 60.000 caracteres, cada imagen hasta 5 MB y cada PDF hasta 9 MB.
Privacidad	Para leer el programa, el texto o las imágenes se envían a un servicio de inteligencia artificial (Anthropic) solo para esta lectura. PrepStage no guarda lo que subes: guarda únicamente el programa que tú confirmas. La app te lo avisa y pide tu aceptación antes.



Pegas el mensaje o subes el archivo y PrepStage lo lee

Qué pasa si el programa no se entiende

La lectura es automática y puede equivocarse. Por eso hay vista previa y por eso lo que no sale bien se corrige a mano en el plan. Si el material no contiene un programa, la app lo dice con un mensaje claro y no carga nada.

Nutrición y cardio

Una dieta completa con macros, día de entreno, de descanso y de comida libre, y el cardio planificado por días.

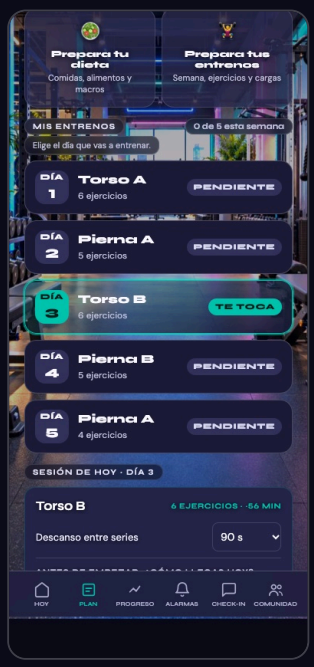
Nutrición

QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Banco de alimentos	448 alimentos con proteína, carbohidratos y grasas por 100 g, repartidos en 12 categorías (cereales y tubérculos, verduras, huevos y lácteos, carnes, fruta, pescado y marisco, grasas y frutos secos, suplementos, snacks, platos preparados, legumbres, bebidas…). Hay unidades prácticas (loncha, huevo, scoop, ración, pieza…) además de gramos. Puedes crear **alimentos propios**.
Comidas	Cuatro comidas al día: desayuno, comida, merienda y cena. Cada alimento con su cantidad; la app suma calorías y macros de cada comida y del día.
Tres tipos de día	**Día de entreno**, **día de descanso** (con menos calorías) y **día libre con comida libre** (sábado o domingo, el que elijas). La dieta sigue a tu entreno: si hoy entrenas, la de entreno; el día que no entrenas, la de descanso. Cuánto baja ese día depende de tu objetivo: más al bajar grasa o definir, poco al ganar músculo y nada al mantener. Se ve la media semanal.
Objetivo diario	Proteína, carbohidratos y grasas (y las kcal que resultan) para el día de entreno y el de descanso.
Marcar lo comido	En Hoy marcas cada comida como hecha, y apuntas lo que comes **fuera del plan** con calorías estimadas, sin culpa.
Revisión semanal	Cuando llevas varias semanas apuntando tu peso, la app compara tu ritmo con el recomendado y propone un ajuste de ±100 kcal al día. Tú aceptas o mantienes.

Cardio

Se planifica por días con tipo y minutos: caminata inclinada, bici estática, elíptica, escaleras, correr suave, HIIT o natación. La app suma los días y los minutos de la semana y te enseña el de hoy. Al registrar tu día anotas los minutos reales.

Mi dieta: semana de comidas, día libre y objetivo de macros



Comidas del día con alimentos, cantidades y macros

Constancia, alarmas y avisos

Para que no se te pase nada: tus suplementos, tu entreno, tu peso, el agua y tu revisión semanal.

QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Objetivo y racha	Fijas cuántos entrenos quieres por semana. La racha cuenta días seguidos con un entreno o un peso registrado. Si una semana no llegas, la app no te regaña: el lunes empieza otra.
Hidratación	Contador diario de agua, de medio litro en medio litro.
Alarmas	Para suplementos, medicación, comidas u otras cosas. Eliges el nombre, **varias horas** y los **días de la semana**, y marcas cada toma como hecha. Hay sugerencias (creatina, vitamina D, magnesio, omega 3, proteína, cafeína, multivitamínico, colágeno). PrepStage solo recuerda lo que tú escribes: no recomienda dosis ni sustituye a tu médico.
Protocolos	Agrupan varias alarmas con fecha de inicio y de fin, por ejemplo un bloque de suplementación o una fase de preparación.
Avisos en el móvil	Entreno (a la hora que elijas), pesarte en ayunas, beber agua (cada 2 o 3 horas), revisión semanal del domingo y cuando alguien comenta una publicación tuya. En iPhone hay que instalar antes la app en la pantalla de inicio. Al entrar por primera vez desde el móvil, la app te enseña a pantalla completa cómo instalarla en iPhone y en Android, con un botón «Hecho» y otro para pedir ayuda por WhatsApp.

Alarmas con suplementos, horas y protocolos

Progreso y check-in semanal

Peso, medidas y fotos para ver el cambio de verdad, y un check-in que sustituye al mensaje largo de cada domingo.

Progreso

QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Peso	Gráfica con un punto por semana (las últimas 8), peso de hoy, total perdido desde el inicio y cuánto falta para tu objetivo.
Medidas	Cintura, cadera, muslo y brazo, con histórico y la diferencia desde la primera medida. «A veces el cuerpo cambia aunque la báscula no se mueva».
Fotos por pose, enteras	Frontal, espalda, lateral y libre. Comparativa de una semana con otra, galería privada y envío a quien tú elijas. Hasta 6 MB por foto, 400 fotos y 500 MB en total por cuenta.
Privacidad de las fotos	Son privadas: solo las ves tú. No son accesibles por enlace público; salen únicamente si tú las compartes.

Peso por semana

Medidas con la diferencia desde el inicio

Check-in semanal

Una vez por semana respondes unas preguntas rápidas y adjuntas fotos. Se guarda como **borrador** mientras lo rellenas y no se envía a nadie hasta que tú lo decides. Estados: **borrador**, **enviado** y **revisado**.

CAMPO	QUÉ RECOGE
Cómo te has sentido	Cinco niveles de ánimo
Dieta cumplida	Poco, a medias, casi toda o entera
Hambre, energía y sueño	De 1 a 5 cada uno
Entrenos hechos	Lo calcula la app: sesiones hechas frente a las planificadas
Peso medio de la semana	Lo calcula la app con tus pesos de la semana
Fotos y notas	Hasta 12 fotos de las que ya tienes en Progreso, y texto libre con notas y preguntas para tu preparador

Compartir con tu preparador

Tu preparador no necesita cuenta. Tú decides qué ve, durante cuánto tiempo, y puedes cortarlo cuando quieras.

QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Enlace privado	Creas un enlace para quien tú elijas (preparador/a, nutricionista, pareja o amiga, otra persona). Quien lo recibe lo abre sin registrarse y ve una página de solo lectura.
Qué compartes	Eliges: **evolución del peso**, **tu plan** (entrenos, dieta y cardio) y las **fotos concretas** que marques (hasta las últimas 18). Se crea una **copia** de lo elegido; lo que apuntes después no se ve.
Cuánto tiempo	**24 horas, 7 días, 30 días o hasta revocar**. Puedes cortar el acceso cuando quieras y el enlace deja de funcionar al momento.
Respuesta	Quien recibe el enlace puede dejarte mensajes ahí mismo (hasta 20 al día) y los ves en tu Perfil, con un aviso en Hoy.
Check-in con enlace	En los niveles de competición, el check-in de la semana se envía con un enlace igual, con las mismas opciones de duración y revocación.
Por WhatsApp	Botón «Enviar mis datos a mi preparador»: eliges qué mandar y se abre el menú de tu móvil para escoger WhatsApp y su chat. Va una tarjeta resumen, las fotos que marques y tu plan en un archivo.
Límite	Hasta 25 enlaces activos a la vez.
Nunca	**El diario y el ciclo no se pueden compartir**, ni por enlace ni por WhatsApp.

Compartir con alguien: a quién, qué y durante cuánto tiempo

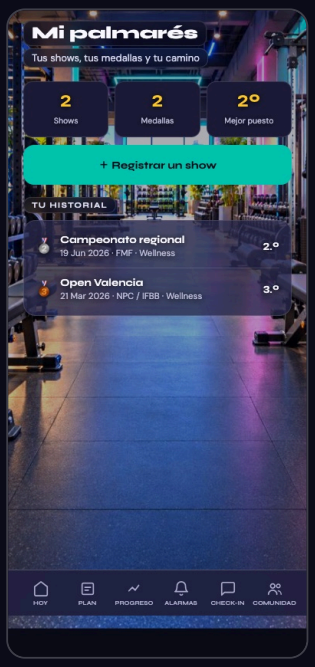
Competición

Para los niveles «Me preparo para competir» y «Soy competidora»: cuenta atrás, peak week, costes, post-show y palmarés.

QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Cuenta atrás y fase	En Hoy ves cuántos días faltan para tu show y en qué semana de la preparación estás (por ejemplo «Definición · semana 11»). Pasado el show, Hoy cambia a modo post-show.
Peak week	De **D-7 al día del show** (ocho días, con la víspera), con la fecha de cada día. Cada día tiene seis campos de texto libre: **entreno, comidas y carbohidratos, agua, sodio, otros (tanning, logística, descanso) y notas**. Indicas si la pauta la escribes tú o tu preparador.
Cronología del día del show	Hasta 30 entradas con hora y actividad (acreditación, pesaje, prejuicio, calentamiento, final…), para no depender de la memoria ese día.
Costes de la prep	Registras gastos con fecha, importe y concepto en **ocho categorías** (inscripción, preparador, traje y accesorios, tanning y maquillaje, viaje y alojamiento, suplementos, comida extra, otros). Fijas un **presupuesto**, ves cuánto llevas y cuánto queda, el desglose por categoría y exportas todo a **Excel (CSV)**.
Post-show	Registras cada show con nombre, fecha, federación, categoría, **puesto**, **medalla** (oro, plata o bronce), lo que dijeron los jueces, qué salió bien, qué mejorar y tu siguiente paso.
Mi palmarés	Tu carrera en un solo sitio: número de shows, medallas y mejor puesto, con el historial ordenado por fecha (hasta 50 shows). Es **privado**: solo lo ves tú, no se comparte con tu preparador ni aparece en la comunidad. Se queda contigo aunque cambies de preparador o de federación.

Peak week: día a día, escrita por ti o por tu preparador

Costes: total, presupuesto y desglose



Palmarés: shows, medallas y mejor puesto

Una decisión consciente

PrepStage **no calcula** agua, sodio ni carbohidratos de la peak week. Los campos son de texto libre porque esa pauta es responsabilidad de la atleta y de su preparador o profesional. La app la guarda, la ordena por días y te la enseña cuando toca.

Comunidad solo de mujeres

Un lugar para hablar con quien entiende lo que cuesta, sin postureo y sin gente que viene a vender.

QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Quién entra	Solo mujeres mayores de 18 años, con alias y nivel elegidos por ellas, y con normas claras que aceptan al unirse.
Chat común	Un chat para todas, de cualquier nivel. Solo texto, hasta 500 caracteres, sin enlaces ni ventas.
Canales	**Gym** (publican todas), **Posing** (las que se preparan, competidoras y profesionales) y **Competición** (competidoras y profesionales). Todas pueden leer, comentar y reaccionar en todos.
Publicaciones	Hasta 1.000 caracteres, con una foto o un vídeo. Fotos hasta 6 MB y vídeos de hasta 90 segundos y 75 MB. Máximo 10 publicaciones al día. Sin enlaces.
Traducir	Debajo de cada mensaje, publicación o comentario aparece «Traducir», a inglés, portugués, italiano o alemán. Solo se traduce cuando lo pulsas, con un tope diario por persona.
Moderación	Cualquier miembro puede denunciar un mensaje. La moderadora puede ocultarlo o suspender a quien incumpla las normas.
Avisos	Te avisamos en el móvil cuando alguien comenta una publicación tuya.

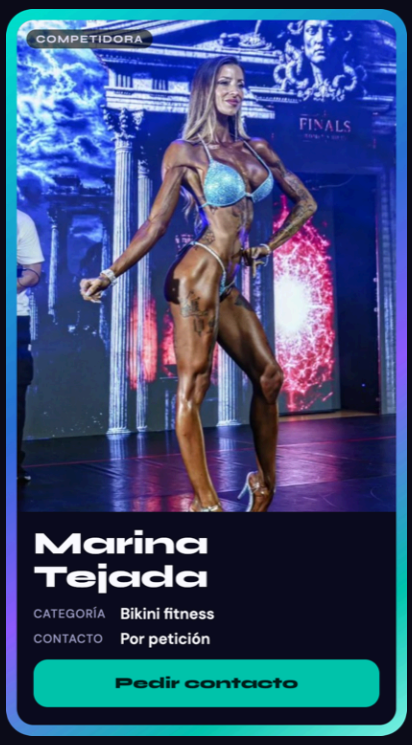
El chat común y los canales

Canal Competición: publican competidoras y profesionales

Los mensajes de las capturas son de ejemplo, con atletas ficticias.

Atletas: las referentes, a un toque · próximamente

Una sección nueva de la comunidad donde las competidoras y las entrenadoras se muestran, con su tarjeta, y las atletas que entrenan duro pueden conocerlas, aprender de ellas y contactar con ellas si quieren. La sección pública **todavía no está abierta**, pero **ya puedes crear tu tarjeta** desde tu perfil, y aquí se cuenta cómo será.



Tarjeta de Marina Tejada, competidora

QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Qué lleva la tarjeta	Foto, alias o nombre, categoría, federación, ciudad y contacto, solo lo que cada atleta quiera enseñar. Sin palmarés ni puestos: no es un ranking, es para conocerse. Cada dato se activa por separado y se puede borrar cuando quieras.
Contacto con permiso	Nadie ve tu correo ni tu teléfono. Se pide contacto con un botón: quien lo recibe decide si responde y qué comparte, una sola vez.
Quién contacta con quién	Si entrenas duro, tú eliges si quieres contactar con competidoras o con entrenadoras. Las competidoras pueden contactar con entrenadoras y entre ellas. Las entrenadoras que no compiten no inician contacto: solo responden.
Entrenadoras	Muchas competidoras son entrenadoras online o preparadoras físicas. PrepStage confirmará con cada una su veracidad como entrenadora o preparadora para otorgarle la insignia con la que poder mostrarse como tal. Con ella, otras atletas, también las de «Entreno duro» y las que se preparan para competir, pueden contactarlas si quieren, para colaborar, contratarlas o lo que acuerden. La app solo pone en contacto: el acuerdo es entre vosotras.
Con aprobación	Cada tarjeta se revisa antes de publicarse.
Crear tu tarjeta	En Perfil, junto a Mi palmarés (modos «Me preparo para competir» y «Soy competidora»): subes tu foto, que se ve entera, y escribes tu nombre o alias y los datos que quieras. Cada dato solo se enseña si activas «Mostrar». La tarjeta es privada hasta que, con un interruptor aparte, nos das permiso para publicarla; puedes retirarlo o borrarla cuando quieras.

11 · PRIVADO

Ciclo y diario privado

Dos espacios que son solo tuyos. No se comparten con nadie y se borran con tu cuenta.

QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Mi ciclo y etapa hormonal	La primera vez eliges tu etapa: ciclo regular, ciclo que cambia (perimenopausia), 12 meses o más sin regla (menopausia) o sin regla por otro motivo. La cambias cuando quieras y es opcional. PrepStage no diagnostica: es la que tú dices.
Ciclo regular	Apuntas cuándo empezó tu última regla y cuánto duran tu ciclo y tu regla. La app calcula el día y la fase (**menstrual, folicular, ovulación o lútea**), cuándo te toca la siguiente y cómo cambia tu peso a lo largo del ciclo.
Perimenopausia y menopausia	Sin fases ni ovulación, que con ciclos irregulares serían falsas. Se cuentan los días desde la última regla y cada día apuntas sofocos, sueño, ánimo, articulaciones y energía; la app enseña qué se repite. Son observaciones, no un diagnóstico. En perimenopausia todavía puede haber embarazo: no es un método anticonceptivo.
Diario privado	Un espacio libre para cómo te sientes, el hambre, el cansancio. Nadie más lo ve y está bloqueado para compartir.

Ninguno de los dos aparece nunca en un enlace compartido, ni en la tarjeta de WhatsApp, ni en el check-in.

12 · DATOS Y SEGURIDAD

Tus datos, seguridad y privacidad

Los datos de una atleta de competición son sensibles: fotos, peso, ciclo, medicación. Así se protegen.

QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Tuyos	Plan, entrenos, pesos, medidas, fotos, diario, ciclo y competición pertenecen a la atleta. No se usan para publicidad ni se venden.
Exportar	Un archivo ZIP con todos tus datos en un fichero estructurado, tus fotos de progreso, las fotos que publicaste en la comunidad y un archivo explicativo. Lo descargas cuando quieras.
Borrar	«Borrar mi cuenta y mis datos» elimina todo de forma definitiva, incluidas las fotos y las traducciones guardadas de tus textos.
Entrar sin contraseña	Entras con tu correo y un código de un solo uso que te llega. Sin contraseñas que se olviden o se filtren. La sesión dura hasta un año en el móvil y puedes cerrarla cuando quieras.
Fotos privadas	Se guardan en un almacenamiento privado, sin dirección pública. Solo se sirven a su dueña con su sesión.
Enlaces compartidos	El enlace lleva un código largo que no se guarda en claro en nuestros sistemas; solo se guarda su huella. Caduca y se revoca.
Terceros	Hay tres usos de inteligencia artificial, siempre avisados y a tu petición: leer el programa que importas, traducir un mensaje de la comunidad y hablar con el entrenador y nutricionista de PrepStage. En los tres casos el texto se envía al proveedor (Anthropic) solo para esa tarea.
Protección	Peticiones protegidas contra falsificación, límites de intentos y de uso para evitar abusos, y datos cifrados en tránsito.
Política	La política de privacidad está dentro de la app y se acepta al crear la cuenta; se puede consultar sin salir de lo que estés escribiendo.

Fiabilidad: lo que pasa cuando algo falla

Una app de entreno se usa en el gimnasio, con mala cobertura y con el móvil en la mano. Así está pensada.

QUÉ	CÓMO FUNCIONA
Guardado automático	Todo lo que apuntas se guarda en tu cuenta cada pocos segundos y verás «Guardado» en tu perfil.
Sin conexión	Si pierdes la cobertura, lo que apuntas se reserva en el móvil y se sube solo al volver. Hasta 14 días de reserva.
Dos móviles a la vez	Si usas la cuenta en dos dispositivos, los cambios se **fusionan** en lugar de pisarse. No se pierde el diario ni lo último que anotaste.
Sesión caducada	Si caduca, la app avisa y te deja volver a entrar sin perder lo que habías escrito.
No pierdes tu plan por error	Antes de borrar o sustituir tu plan, la app te avisa y guarda una copia que puedes recuperar.
Cambio de día	Al pasar la medianoche o abrir la app otro día, todo se actualiza solo.
Instalable	Se instala desde el navegador en iPhone y Android y se abre como una app, a pantalla completa.
Avisos de fallos	Si algo falla en tu móvil, la app apunta el error técnico (sin tus datos) para poder arreglarlo.
Pruebas	Cada cambio pasa una batería de pruebas automáticas antes de publicarse.

Un dato honesto sobre el acceso

PrepStage funciona sobre infraestructura de Cloudflare. En España, algunas operadoras bloquean temporalmente direcciones de Cloudflare durante ciertos partidos (sobre todo por la tarde y la noche), y en esos momentos la web puede no abrir en esas conexiones. Se resuelve cambiando de red (datos o wifi) o activando la app gratuita 1.1.1.1. Es una limitación del entorno que conocemos y que tiene solución prevista antes del lanzamiento comercial.

14 · LOS LÍMITES

Hasta dónde llega: lo que PrepStage no hace

Preferimos que lo sepas antes de probar. Esto es lo que la app no hace hoy.

NO HACE	POR QUÉ O CÓMO SE RESUELVE
No calcula la peak week	Agua, sodio y carbohidratos de la última semana son decisión de la atleta y su preparador. La app los guarda, no los inventa.
No da dosis ni consejo médico	Las alarmas recuerdan lo que tú escribes. No recomienda dosis de suplementos o medicación.
No sustituye a tu preparador	Es la herramienta de cada día; el criterio técnico sigue siendo el de quien te prepara.
No está en App Store ni Google Play	Se instala desde el navegador. Es más rápido de actualizar, pero no aparece en las tiendas.
No se conecta con relojes ni Apple Salud	Eso exige una app nativa. Hoy el peso, los entrenos y las medidas se apuntan a mano.
El entrenador y nutricionista no es una profesional	Propone entreno y alimentación con el banco de la app. No hace peak week ni da dosis, y no pauta dieta en embarazo, enfermedad o trastorno alimentario: ahí necesitas a una profesional.
Atletas aún no está disponible	La sección de tarjetas se está definiendo con el grupo piloto.
Sin vídeo de técnica	La guía de técnica es texto, en 48 ejercicios. No hay vídeos de ejecución.
Sin cuentas de preparador	Tu preparador te sigue con un enlace privado, sin cuenta. No hay un panel de preparador con todas sus atletas.
Interfaz en español	La comunidad se traduce a inglés, portugués, italiano y alemán, pero los menús y textos de la app están en español.
Sin pagos todavía	Durante el piloto es gratis. Cualquier cambio en esto se comunicaría antes.

Nuestro compromiso

Si algo falta o no funciona como esperas, lo apuntamos y lo trabajamos: la app se mejora cada semana con lo que cuentan las atletas del piloto.

15 · SIGUIENTES PASOS

Cómo probarla

El acceso al piloto es gratuito y lo damos a mano, para conocer a cada atleta.

1. Cuéntanos un poco de ti: nombre, correo y WhatsApp.
2. Te damos la bienvenida y te preparamos tu acceso personal.
3. Entras desde el móvil, eliges tu nivel y montas tu plan. La app trae una guía «Cómo usar PrepStage» dentro.
4. Nos cuentas qué echas de menos. Lo que te falte, lo escuchamos.

Contacto

Tino Galdón

WhatsApp: 648 08 95 22

Correo: tinogaldon.k1@gmail.com

Grupo piloto · Acceso gratuito · Solo mujeres mayores de 18 años.