



## Trabajo Fin de Máster de Samuel Sandru

Curso Académico	2011-2012
Título	Sistema de Entrenamiento Asistido para Corredores de Larga Distancia en Dispositivos Móviles
Director:	Miguel Hornos Barranco
Defensa	20 de Julio de 2012

### Resumen

Para muchas personas hoy en día el ejercicio físico es una parte vital de su salud mental y física. Hay un cierto deporte que cada vez más acapara más adeptos, correr. Existen personas que realizan este deporte por mantenerse en forma, para otros está llegando a ser un hobby, mientras que para algunos puede ser una obsesión.



Las últimas dos categorías de corredores son las que

suelen estar más dispuestas a gastar parte de su dinero en equipamiento deportivo y distintas herramientas que hagan su actividad más agradable. Algunas de las herramientas que los deportistas usan son muy caras, como los cronómetros o los monitores cardíacos, que pueden costar varios cientos de euros. Algunas personas piensan que este gasto puede ser reducido con la creciente entrada de dispositivos móviles, especialmente los smartphones, en nuestras vidas, creando aplicaciones que sustituyan y mejoren las herramientas que actualmente se utilizan.

Éste es el entorno en el cual nos situamos a la hora de realizar una propuesta que ayude a los corredores de larga distancia a entrenar para una determinada carrera. El interés por desarrollar un sistema de estas características viene motivado además por el intento de evitar las típicas lesiones tan comunes en este deporte. La propuesta intentará guiarnos de forma correcta durante la preparación de una carrera de larga distancia, como es un maratón.

- Enlace PDF: [Memoria](#)