



MANUAL DE USUARIO

CRONO PRO

THE PROFESSIONAL SPORTS STOPWATCH IS HERE!

TRAIN SMARTER.
MEASURE BETTER.

IMPROVE FASTER.

Sistema de Cronómetros Profesionales
Individual · Combate · Grupal
Take your training to the next level with
CRONO PRO, the ultimate stopwatch
designed for coaches, athletes, and
sports professionals.



FREE DOWNLOAD ON
GOOGLE PLAY



PROFESSIONAL
SCIENTIFIC
PERFORMANCE REPORTS



HIGH-PRECISION
TRAINING STOPWATCH



PERFECT FOR BOXING,
MARTIAL ARTS, FITNESS,
HIIT, AND INTERVAL
TRAINING



ANALYZE PERFORMANCE
WITH DETAILED
TRAINING DATA



AUTOMATICALLY GENERATE
PROFESSIONAL REPORTS



IMPROVE PLANNING,
TRACKING, AND
DECISION-MAKING



SIMPLE, FAST,
AND EASY TO USE



VERSIÓN

v2.0 · Elite System

EDICIÓN

Manual Oficial de Usuario

© 2025-2026 Cronómetros Pro



BOXING



MARTIAL ARTS



FITNESS



HIIT



INTERVAL TRAINING

Disponible en Google Play



Google Play

EVERY SECOND COUNTS. EVERY DECISION MATTERS.
TRAIN SMART. PERFORM STRONG. WIN MORE.

ÍNDICE

Manual de Usuario · CRONO PRO

1	Introducción	3
2	Menú Principal	5
3	CRONO PRO Individual	8
4	CRONO PRO Combate	10
5	CRONO PRO Grupal	12

Antes de comenzar

Este manual describe el funcionamiento de CRONO PRO tal como aparece en la aplicación, incluyendo sus tres módulos de cronometraje, el Centro de Soporte y las funciones que distinguen la versión gratuita de la versión PRO / Premium.

Introducción

CRONO PRO — Sistema de Cronómetros Profesionales — es una aplicación deportiva de alta precisión pensada para entrenadores, atletas y equipos que necesitan medir, registrar y analizar el tiempo de cada sesión de entrenamiento.

La aplicación reúne en un solo lugar tres herramientas de cronometraje especializadas — Individual, Combate y Grupal— junto con un Centro de Soporte y Comunidad para reportar incidencias, enviar sugerencias y contactar al equipo de desarrollo.

¿A quién está dirigida?

- Entrenadores de boxeo, artes marciales y deportes de combate.
- Preparadores físicos que trabajan con circuitos, HIIT e intervalos.
- Equipos y clubes que necesitan cronometrar a varios atletas a la vez.
- Atletas individuales que buscan medir y mejorar su rendimiento.

Estructura de la aplicación

MÓDULO	FUNCIÓN PRINCIPAL
Menú Principal	Punto de entrada: acceso a los tres módulos, idioma, tema y soporte.
CRONO PRO Individual	Cronómetro con vueltas, plan de tiempo y distancia; guarda sesiones.
CRONO PRO Combate	Cronómetro por rounds/asaltos con descansos y alertas sonoras.
CRONO PRO Grupal	Cronometraje simultáneo de hasta 4 atletas con reportes comparativos.

Modelo Gratis / PRO

CRONO PRO puede usarse de forma gratuita con funciones limitadas. Los desbloques PRO y Premium se activan mediante compra dentro de la aplicación (Google Play) y se sincronizan automáticamente cada vez que se abre la app.

MODELO DE NEGOCIO

La versión gratuita incluye anuncios publicitarios (banner). Al desbloquear las funciones PRO/Premium de un módulo, ese módulo deja de mostrar sus límites de uso.

Requisitos y datos

- Dispositivo Android con Google Play Services (distribución vía Google Play).
- Conexión a internet para anuncios, compras y envío de reportes/sugerencias.
- Las sesiones guardadas y la configuración se almacenan en el propio dispositivo.

Menú Principal

Es la pantalla con la que se abre la aplicación. Desde aquí se accede a los tres módulos de cronometraje y al Centro de Soporte, y se configuran el idioma, el tema visual y la pantalla completa.

Elementos de la barra superior

- 1 Selector de idioma**
Muestra la bandera y el código del idioma activo. Al tocarlo se despliega la lista de idiomas disponibles: español, inglés, ruso, alemán, italiano, portugués y chino.
- 2 Cambiar tema**
Alterna entre tema oscuro y tema claro en toda la aplicación, incluidos los módulos que se abren después.
- 3 Cerrar aplicación**
Botón rojo que finaliza la sesión y cierra CRONO PRO.

Tarjetas de acceso a los módulos

El menú presenta cuatro tarjetas principales, cada una con un color distintivo:

TARJETA	COLOR / ACCESO
Cronómetro Pro Individual	Acento dorado — abre el cronómetro con vueltas y plan de tiempo.
Cronómetro Pro Modo Rondas	Acento rojo — abre el modo Combate por asaltos y descansos.
Cronómetro Pro Grupal	Acento verde — abre el cronometraje simultáneo de atletas.
Centro de Soporte y Comunidad	Acento azul — abre el panel de ayuda y contacto.

Centro de Soporte y Comunidad

Panel deslizable al que se accede desde la última tarjeta del menú. Reúne toda la comunicación entre el usuario y el equipo de CRONO PRO:

- Reporte de un problema: formulario con nombre, correo, categoría, dispositivo, sistema y descripción del inconveniente.
- Enviar una sugerencia: cuadro de texto libre para proponer mejoras.
- Enlaces a redes sociales y canales oficiales de la comunidad.

RESPALDO POR CORREO

Si el envío dentro de la app no está disponible, el formulario abre automáticamente el cliente de correo del dispositivo con el mensaje ya redactado, como respaldo.

Al abrir un módulo

Cada tarjeta abre su módulo correspondiente a pantalla completa. El idioma y el tema elegidos en el menú se aplican automáticamente dentro del módulo. Para volver al menú, cada módulo incluye su propio botón de salida, y el progreso del cronómetro se conserva mientras la aplicación permanece abierta.

Cómo se organiza el Menú Principal

PANTALLA DE INICIO



MENÚ PRINCIPAL

el punto de partida de CRONO PRO



CRONO PRO INDIVIDUAL

"Cada vuelta cuenta. mide tu progreso al milisegundo."



CRONO PRO COMBATE

"Tu esquina digital: rounds y descansos, sin distracciones."



CRONO PRO GRUPAL

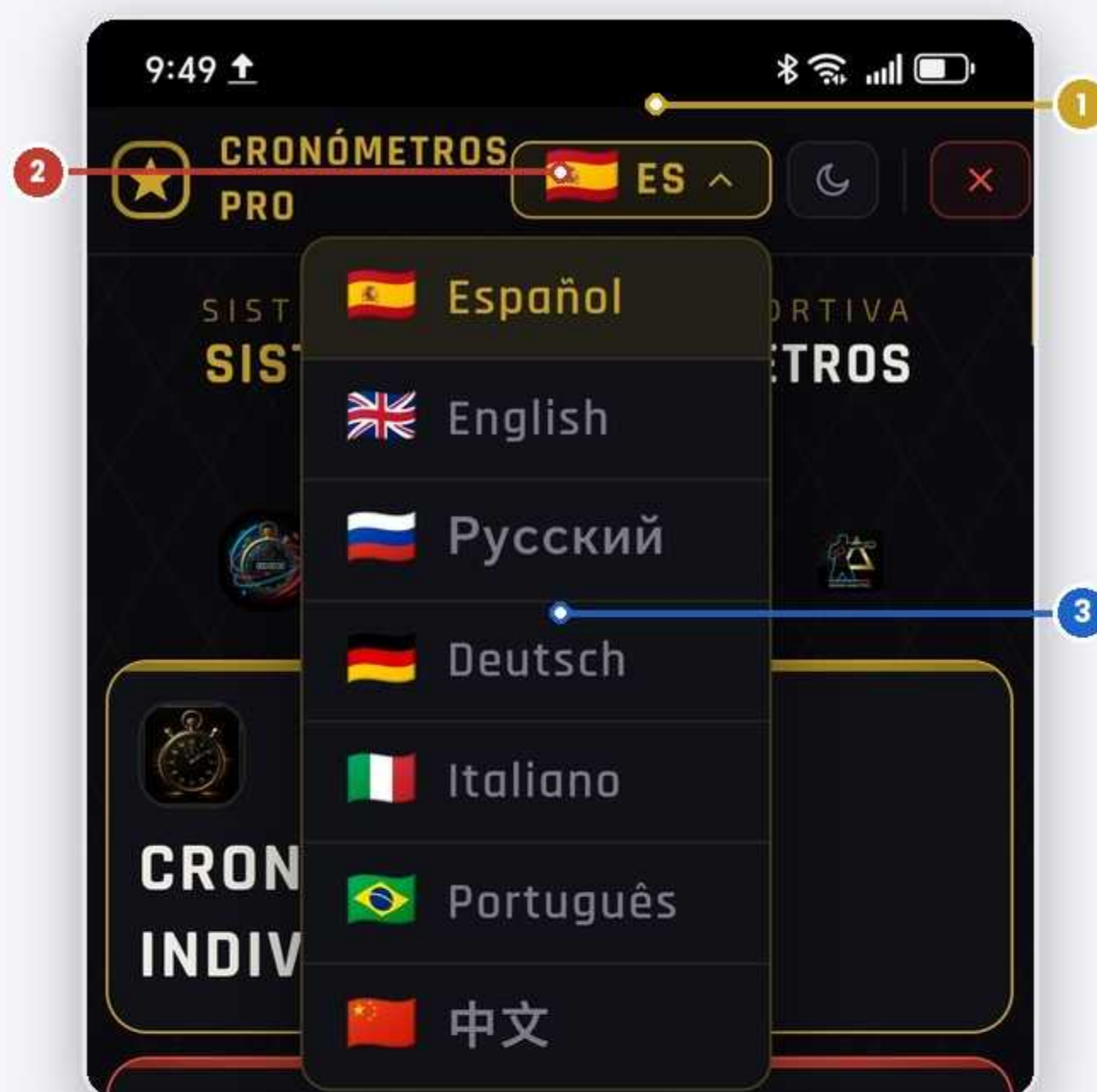
"Todo el equipo, un mismo cronómetro, a la vez."



CENTRO DE SOPORTE

"Estamos contigo en cada entrenamiento."

Menú Principal — Selector de Idioma



1 Selector de idioma

Botón siempre visible en el menú: muestra la bandera y el código del idioma activo (ES, EN, RU...).

2 Idioma activo

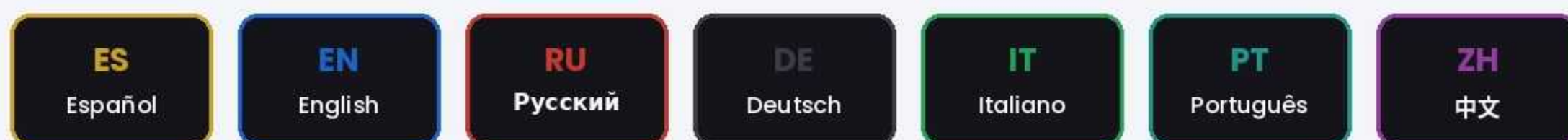
El idioma en uso queda resaltado en dorado dentro de la lista desplegable.

3 7 idiomas disponibles

Español, English, ruso, alemán, italiano, portugués y chino, aplicados a toda la app al instante.

¿Por qué importa hablar el idioma del atleta?

CRONO PRO se usa en gimnasios, cuadriláteros y pistas de todo el mundo. Que un entrenador entienda sus datos en su propio idioma, en plena sesión, no es un detalle menor: reduce errores, agiliza la lectura de tiempos y hace que la herramienta se sienta profesional en cualquier país donde se use.



CRONO PRO Individual

El cronómetro de precisión para el entrenamiento de una sola persona: mide el tiempo total, registra vueltas (parciales) y compara cada intento contra un plan de tiempo y una distancia definidos.

Funciones principales

- Cronómetro con precisión de centésimas de segundo.
- Registro de vueltas o parciales durante una misma sesión.
- Plan de tiempo (mínimo y máximo) para evaluar si cada parcial está dentro del objetivo.
- Distancia en metros, para relacionar el tiempo con el rendimiento por tramo.
- Memoria de sesiones guardadas, con fecha, hora, tiempo total y detalle de vueltas.
- Generación de reportes para compartir o guardar como archivo.

Cómo registrar una sesión

1 Iniciar

Pulsa el botón de inicio para poner en marcha el cronómetro.

2 Marcar vueltas

Cada vez que se completa un tramo, registra una vuelta; el sistema guarda el tiempo parcial y el tiempo acumulado.

3 Detener

Finaliza la sesión cuando el ejercicio termine.

4 Guardar

Guarda la sesión en la memoria para consultarla o exportarla más adelante.

Plan de tiempo y distancia

Al activar el plan de tiempo, cada vuelta registrada se compara contra el rango mínimo–máximo configurado y se marca su estado (dentro, por debajo o por encima del objetivo). La distancia en metros es opcional y permite anotar el tramo recorrido para calcular el ritmo.

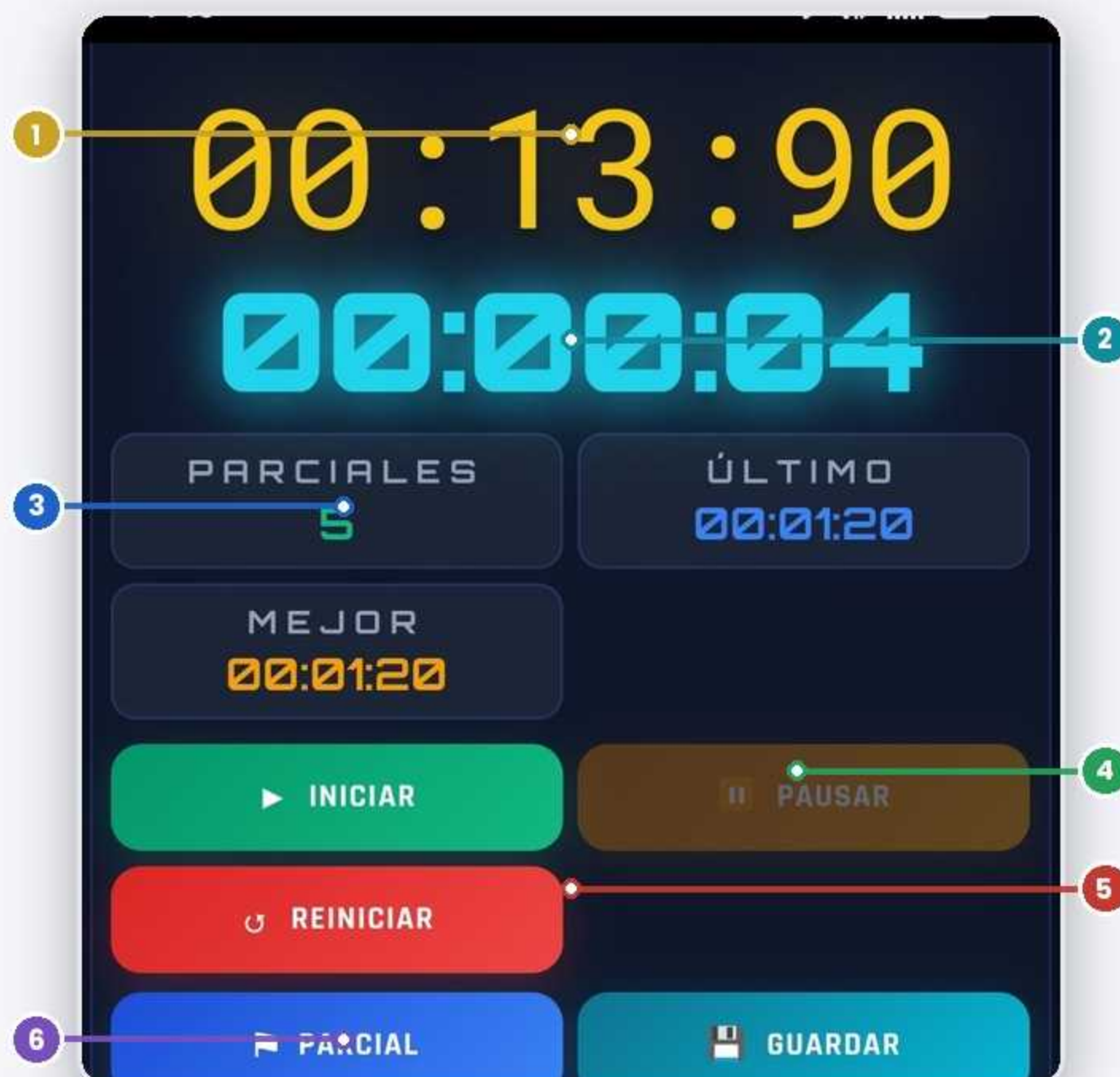
Límite gratuito e Individual PRO

PLAN	SESIONES GUARDADAS
Gratuito	Hasta 10 sesiones; al guardar una nueva se descarta automáticamente la más antigua.
Individual PRO	Historial ilimitado de sesiones guardadas.

AVISO DEL SISTEMA

Al superar el límite gratuito, la app avisa: “Límite de 10 sesiones. Activa PRO para historial ilimitado.” Los datos no se pierden, solo se elimina el registro más antiguo al añadir uno nuevo.

Individual — Pantalla principal



1 Cronómetro principal
Tiempo total transcurrido, con precisión de centésimas de segundo.

2 Último parcial
Muestra el tiempo del tramo que acabas de registrar.

3 Parciales · Último · Mejor
Resumen en vivo de la sesión: cuántas vueltas llevas y tu mejor marca.

4 Iniciar / Pausar
Pone en marcha el cronómetro o lo pausa sin perder lo acumulado.

5 Reiniciar
Vuelve a cero. Pide confirmación si hay parciales sin guardar.

6 Parcial / Guardar
Registra una vuelta, o guarda la sesión completa en tu historial.

Individual – Plan, cuenta regresiva e historial



7 Activar Plan de Parciales
Enciende el objetivo de tiempo para cada vuelta.

8 Mín / Máx (mm:ss)
Define el rango de tiempo objetivo por parcial.

9 Metros por vuelta
Distancia de referencia para calcular tu ritmo.

10 Cuenta regresiva
Temporizador independiente en minutos, con su propio Iniciar.

Historial y desbloqueo PRO



11 Borrar todo
Elimina de una vez todo el historial guardado en el dispositivo.

12 Desbloquear PRO
Historial ilimitado, Velocidad y VAM: funciones que se activan con la compra PRO.

13 Parciales / Sesiones
Dos pestañas: lista de vueltas, o sesiones completas guardadas.

14 Mejor y peor marca
Cada parcial muestra su diferencial y una etiqueta si fue tu mejor o peor tiempo.

Individual — Del Historial al Reporte PDF

HISTORIAL · SESIONES

PARCIALES

Sesiones

SESIÓN 1

29/7/2026 · 9:40:07 p. m.

PDF

TIEMPO TOTAL

00:13:90

PARCIALES

5

MEJOR PARCIAL

00:01:20

Toca PDF

REPORTE GENERADO

CRONÓMETRO DEPORTIVO PRO

BOXING TRAINING SYSTEM

FECHA:

26/7/2026

HORA:

7:54:28 p. m.

TIEMPO TOTAL:

00:13:00

PARCIALES:

5

00:01:70

✓ MEJOR

00:02:10

↓ PEOR

00:01:90

AVG

LISTADO DE PARCIALES

N°	DIFERENCIAL	TIEMPO ABS.	ESTADO
✓ MEJOR	00:01:70	00:01:70	✓ MEJOR
P2	00:01:80	00:03:50	—
↓ PEOR	00:02:10	00:05:60	↓ PEOR
P4	00:01:90	00:07:50	—
P5	00:02:00	00:09:50	—

GRÁFICO DE RENDIMIENTO

Tiempo por vuelta

Lap	Time
1	01s
2	01s
3	02s
4	01s
5	02s

Cronómetro Deportivo PRO © 2025 | CronometrosPRO

Datos que hablan por el atleta

Cada sesión guardada se convierte, con un solo toque, en un reporte profesional: mejor marca, peor marca, promedio y la curva de rendimiento vuelta por vuelta. Sin anotar tiempos a mano: el dato queda listo para compartir con el atleta, comparar entre sesiones y decidir el próximo entrenamiento con evidencia, no con memoria.

SECCIÓN 04 · Rondas y descansos

CRONO PRO Combate

Cronómetro por asaltos, pensado para boxeo, artes marciales y entrenamiento por intervalos (HIIT): alterna automáticamente rondas de trabajo y períodos de descanso con aviso sonoro.

Funciones principales

- Configuración del número total de rondas del entrenamiento.
- Duración independiente para cada ronda y para cada descanso.
- Indicador de ronda actual y de la próxima ronda que sigue.
- Alertas sonoras (campana / aviso) al iniciar y cerrar cada ronda.
- Controles de sonido, pausa/reanudar y reinicio del entrenamiento.
- Generación de reportes del entrenamiento realizado.

Pantalla del cronómetro

Durante el entrenamiento se muestran en todo momento: el tiempo restante de la ronda actual, el número de ronda sobre el total configurado (por ejemplo, 3/5), el tiempo de descanso y la ronda que viene a continuación.

Cómo configurar un entrenamiento

- 1 Elegir número de rondas**
Selecciona cuántos asaltos tendrá la sesión (por ejemplo, 3, 4 o 5).
- 2 Definir duración**
Ajusta el tiempo de cada ronda y el tiempo de descanso entre ellas.
- 3 Iniciar**
Pulsa iniciar; el cronómetro avisa con sonido al cambiar entre ronda y descanso automáticamente.

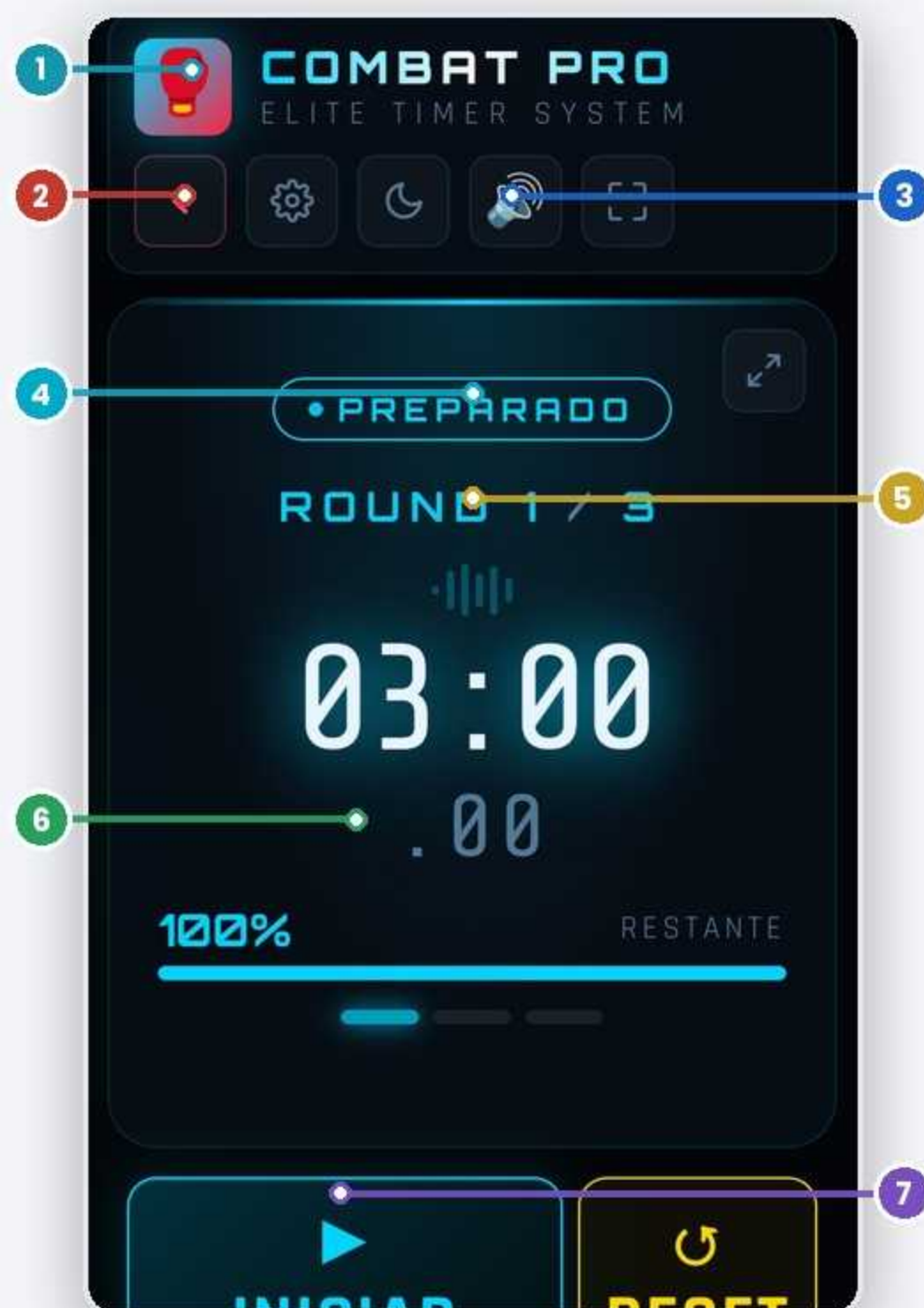
4 Pausar o detener

Puedes pausar en cualquier momento o detener y reiniciar el entrenamiento desde cero.

CONTROL DE SONIDO

El sonido puede activarse o desactivarse desde el propio panel del cronómetro sin interrumpir el entrenamiento en curso.

Combate — Pantalla principal



- | | |
|--|---|
| <p>1 CombatPro
Encabezado del módulo: nombre y sistema de cronometraje por rounds.</p> <p>3 Accesos rápidos
Configuración, tema, sonido y pantalla completa, siempre a la vista.</p> <p>5 Round actual / total
Muestra en qué asalto vas sobre el total configurado (ej. 1/3).</p> <p>7 Iniciar / Pausar · Reset
Controla el combate: arranca, pausa o reinicia el round actual.</p> | <p>2 Volver
Regresa al Menú Principal sin perder la configuración del combate.</p> <p>4 Estado del round
Indica si estás en Preparado, Preparación o en curso.</p> <p>6 Cronómetro y progreso
Tiempo restante del round, con centésimas y barra de % restante.</p> |
|--|---|

Menú de Configuración (⌘)

Configuración

Ajusta número de rounds, duración de cada asalto y del descanso.



Estadísticas

Resumen visual de tus rounds y tiempos con gráficos.

Combate – Configuración



1 Asaltos

Número total de rounds del combate (+ / -).

2 Duración de asaltos

Cuánto dura cada round, en minutos y segundos.

3 Descanso entre asaltos

Tiempo de pausa entre un round y el siguiente.

4 Pre-inicio

Cuenta atrás antes de que arranque el primer round.

5 Avisos sonoros

Aviso periódico durante el asalto y antes de que termine.

6 Perfiles predefinidos

Amateur, Pro, MMA, Muay Thai, Sparring o HIIT: un toque y ajusta todo. También se pueden editar y guardar a tu medida.

Estadísticas del combate

Resumen del combate

Rounds completados, tiempo total, activo y de descanso.

Sonidos personalizables

Elige el aviso de inicio, final y aviso antes de cada asalto, con vista previa (🔊).



8 Volumen general

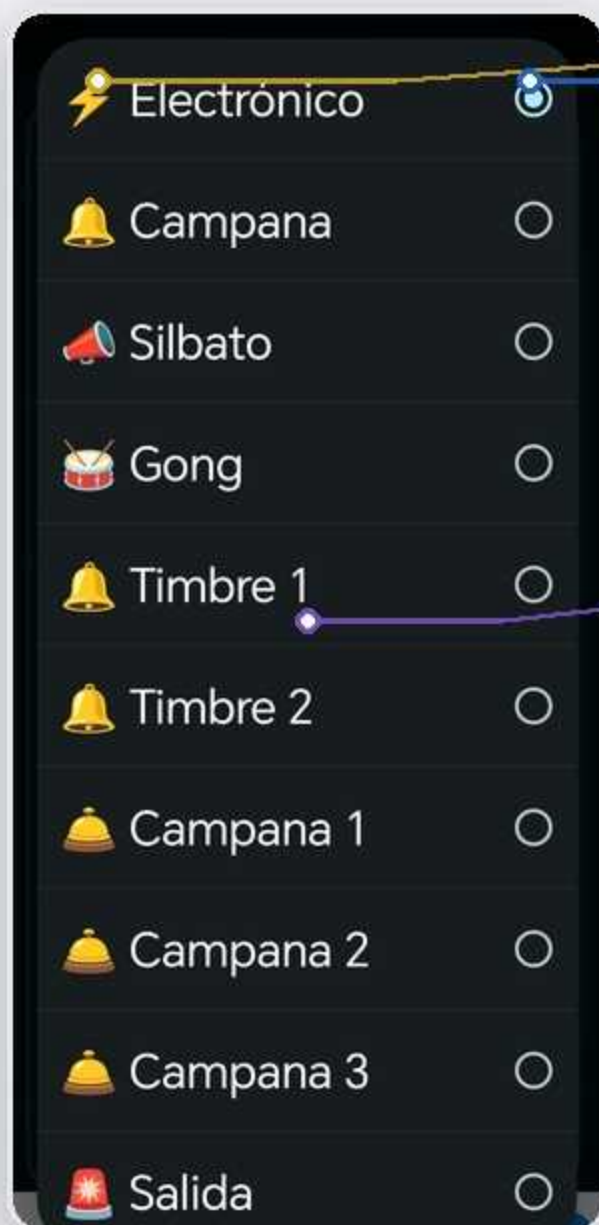
Controla qué tan fuerte suenan todas las alertas del combate.

Combate — Pantalla Completa y Sonidos**Pantalla Completa**

- 1 Cifras gigantes**
Round y tiempo ocupan toda la pantalla, visibles a distancia.

- 2 Salir**
El ícono de flechas hacia adentro regresa a la vista normal.

- 3 Vertical u horizontal**
Se adapta al girar el teléfono, sin perder el round en curso.

Selector de sonido

- 4 10 alertas para elegir**
Electrónico, Campana, Silbato, Gong, Timbres 1-2, Campanas 1-3 y Salida.

- 5 Selección con un toque**
El círculo relleno marca el sonido activo para ese aviso.

- 6 Uno por cada evento**
Inicio, final, durante y aviso previo del asalto pueden sonar distinto (ver Estadísticas, pág. 2).

CRONO PRO Grupal

Permite cronometrar a varios atletas al mismo tiempo, cada uno con su propio tiempo de trabajo, tiempo de recuperación y vueltas parciales, ideal para entrenar equipos o grupos reducidos.

Funciones principales

- Hasta 4 atletas activos en la misma pantalla.
- Cronómetro de trabajo y cronómetro de recuperación independientes por atleta.
- Registro de parciales y tiempo total trabajado por cada atleta.
- Plan de recuperación con límite de tiempo configurable.
- Distancia en metros para relacionar tiempo y rendimiento.
- Gráfico de rendimiento comparativo (mejor, peor y promedio por atleta).
- Reporte grupal exportable con el detalle de cada atleta.

Cómo usar el modo grupal

1 Elegir número de atletas

Selecciona cuántos atletas participarán en la sesión (1 a 4).

2 Nombrar y configurar

Asigna un nombre a cada atleta y, si lo deseas, activa el plan de recuperación y la distancia.

3 Cronometrar

Inicia y detén el tiempo de trabajo y de recuperación de cada atleta de forma independiente.

4 Revisar y exportar

Consulta el gráfico de rendimiento y genera el reporte grupal al finalizar.

Límite gratuito y Premium

PLAN	ATLETAS ACTIVOS
Gratuito	Hasta 2 atletas simultáneos.
Premium	Desbloquea 3 y 4 atletas simultáneos.

AVISO DEL SISTEMA

Al intentar activar un tercer o cuarto atleta sin Premium, la aplicación muestra el aviso de función Premium y ofrece la opción de desbloquearla desde la propia app.

Grupal — Panel principal



- 1 Iniciar todos**
 Arranca al mismo tiempo el cronómetro de cada atleta activo.
- 2 Resetear todos**
 Pone en cero los tiempos de todos los atletas de la sesión.
- 3 Guardar**
 Guarda la sesión grupal completa para consultarla después.
- 4 Sesiones**
 Abre el historial de sesiones grupales guardadas.
- 5 Plan de recuperación**
 Define un tiempo objetivo de descanso entre esfuerzos, igual para todos.
- 6 Atletas y distancia**
 Elige cuántos atletas participan (1 a 4) y la distancia por pasada, en metros.

Grupal – Tarjeta de Atleta



- | | |
|--|---|
| <p>1 Nombre del atleta
Identifica cada tarjeta; puedes escribir el nombre real.</p> | <p>2 Timer principal
Cronómetro de trabajo de ese atleta, independiente del resto.</p> |
| <p>3 Timer de recuperación
Cuenta el descanso de ese atleta en paralelo al principal.</p> | <p>4 Iniciar
Arranca el timer principal de este atleta en particular.</p> |
| <p>5 Recuperación
Cambia al cronómetro de descanso sin perder el tiempo de trabajo.</p> | <p>6 Parciales
Vueltas registradas de este atleta, hasta 20 por sesión.</p> |

Función Premium: 3er y 4to atleta

Función Premium

Al intentar activar el atleta 3 o 4 sin desbloqueo, aparece este aviso.



- 8 Compra única**
Un solo pago desbloquea los atletas 3 y 4 para siempre en este dispositivo.
- 9 Restaurar compra**
Si ya lo compraste antes, este enlace lo reactiva sin pagar de nuevo.

Grupal — En acción

Dos atletas, un mismo cronómetro



- 1 En marcha**
Cada atleta corre su propio timer, en vivo, al mismo tiempo.
- 2 Timers independientes**
El de Juan y el de Abel no se afectan entre sí.
- 3 Reset individual**
Cada tarjeta tiene su propio botón de reinicio.

Recuperación en curso



- 4 Recuperación activa**
El badge y el timer cambian a verde: este atleta está en descanso.
- 5 Parar rec**
El botón Iniciar se convierte en "Parar rec" mientras dura el descanso.
- 6 Vuelta y acumulado**
Cada parcial guarda el tiempo de esa vuelta y el total acumulado.

Reinicio seguro por atleta



- 7 Confirmación antes de borrar**
Al reiniciar un atleta, CRONO PRO nombra a quién vas a afectar y advierte que sus parciales se perderán — así evitas borrar datos por error en pleno entrenamiento.

Grupal · Del Historial al Reporte PDF



REPORTE GENERADO



Datos que comparan, no solo miden

El reporte grupal no se queda en el tiempo: por cada atleta calcula mejor, peor y media, además de velocidad (m/s) y ritmo (km/h) vuelta por vuelta, con su propio gráfico. Un mismo documento deja ver, de un vistazo, quién rindió más y en qué momento del entrenamiento — la diferencia entre entrenar a ciegas y entrenar con datos.

Centro de Soporte

Comunidad y asistencia técnica



1 Panel de soporte

Se abre desde la última tarjeta del Menú Principal: reúne toda la comunicación con el equipo de CRONO PRO.

2 Mensaje de la plataforma

Cronómetros Pro Elite System sigue en desarrollo activo: las sugerencias de la comunidad ayudan a mejorarlo.

3 Contacto directo

Botón de acceso rápido para escribir al equipo o dejar tu opinión.