

Entrena para cualquier competencia con ChatGPT

@StephanoBrooke · Palabra clave: COMPETENCIA

Paso 1: el prompt del plan

"Voy a competir en [tu competencia], el [fecha]. Ahora entreno [numero] veces a la semana y mis tiempos o marcas actuales son [los tuyos si los tienes]. Arma un plan de entrenamiento semanal desde hoy hasta la competencia, progresivo, que se ajuste a mi nivel actual y a mi disponibilidad de [numero] dias a la semana. Antes de darme el plan final, hazme las preguntas que necesites para mejorarlo."

Paso 2: senales de alerta

"Agrega senales de alerta de sobreentrenamiento que debo vigilar, y que hacer si me atraso unos dias en el entrenamiento."

El cierre

"Si tuvieras que darme un solo consejo para llegar a la competencia sin lesionarme, cual seria?"

Bonus: ajusta el plan sobre la marcha

"Si esta semana entrene menos de lo planeado, ajusta el resto del plan sin que pierda el objetivo de llegar listo a la competencia."

Bonus: la semana de la competencia

"Dame un plan especifico para la ultima semana antes de la competencia: que tanto reducir el entrenamiento, que comer, y como dormir mejor esos dias."

Antes de hacerlo

Entre mas especifico seas con tu nivel actual y tu disponibilidad real, mas util es el plan. Si tienes lesiones previas o condiciones de salud, menciona eso desde el primer mensaje.