Que ChatGPT arme tu entrenamiento sin riesgos

@StephanoBrooke · Palabra clave: CORRE

Lo que necesitas

ChatGPT (sirve la versión gratis). Si tiene búsqueda en internet activada, puede revisar el clima de hoy en tu ciudad; si no, dale tú la temperatura y la humedad de tu app del clima.

Prompt 1: Plan con clima incluido

> *"Eres mi entrenador de running. Mi objetivo es [tu carrera o meta], corro [días por semana] y mi nivel es [principiante, intermedio o avanzado]. Vivo en [ciudad]. Antes de darme el plan, hazme las preguntas que necesites. Arma la semana considerando el clima típico de mi ciudad en esta época y dime a qué hora conviene correr cada día."*

Que pasa despues: te hace preguntas (lesiones, horarios, ritmo actual) y luego te da un plan semanal con la hora sugerida para cada salida.

Prompt 2: Revisión antes de salir

> *"Hoy me toca este entrenamiento: [pega el entrenamiento]. Busca el clima de hoy en [ciudad] (temperatura, humedad, índice de calor y radiación UV) para la hora a la que voy a salir, que es [hora]. Dime si es seguro hacerlo así. Si no, ajústalo (ritmo, duración, hora o cambiarlo por otro) y dime qué señales me indican que tengo que parar."*

Que pasa despues: si tiene búsqueda, consulta el clima y te dice si sigues igual o cambias el entrenamiento; si no la tiene, te pide los datos.

Tip: el dato que más importa es la humedad. Con mucha humedad el sudor no se evapora y el cuerpo no se enfría, aunque el termómetro no marque tanto.

Reglas de calor

La Road Runners Club of America (RRCA) recomienda:

- No correr afuera si hace más de 37 grados (98.6 F) y la humedad pasa de 70 a 80%.
- Vigilar temperatura y humedad juntas, no solo la temperatura.
- Usar ropa clara y ligera, y bloqueador.
- Si tienes problemas del corazón, respiratorios o tomas medicamentos que afecten cómo toleras el calor, consulta a tu médico antes.

Con calor, lo normal es correr más lento y más corto. No es retroceso: es lo que hace cualquier atleta.

Prompt 3: Plan de hidratación

> *"Voy a correr [duración] a [temperatura] grados con [humedad] de humedad. Peso [tu peso]. Dime cuánta agua tomar antes, durante y después, cuándo conviene usar electrolitos y cómo sé si me estoy deshidratando. Dímelo como guía general y recuérdame en qué casos debo consultar con un médico."*

Que pasa despues: una guía de hidratación para ese entrenamiento en concreto.

Como referencia, la RRCA sugiere tomar de 300 a 450 ml de agua 10 a 15 minutos antes de salir, tomar cada 20 a 30 minutos durante la carrera y llevar agua o planear la ruta con dónde recargar si vas a correr más de una hora.

Prompt 4: Semana de ola de calor

> *"Esta semana va a hacer mucho calor en [ciudad]. Este es mi plan: [pega tu plan]. Reorganízalo para mantener mi objetivo sin entrenamientos intensos en las horas de más calor. Pasa lo intenso a temprano o a caminadora y dime qué días conviene descansar."*

Que pasa despues: te devuelve la semana reacomodada, con lo intenso en horas frescas o bajo techo.

Prompt 5: Carrera en otra ciudad

> *"Voy a correr [distancia] en [ciudad de la carrera] el [fecha]. Yo entreno en [tu ciudad]. Compárame el clima y la altura típicos de las dos ciudades en esa fecha y dime cómo adaptar las últimas 3 semanas de entrenamiento y el ritmo del día de la carrera."*

Que pasa despues: te dice qué cambia (calor, humedad, altura) y cómo ajustar el plan y el ritmo de carrera.

Señales para parar

Agotamiento por calor: mareo, náusea, escalofríos o dejar de sudar. Qué hacer: para, busca sombra, toma agua. Si no mejoras, pide ayuda o regresa a casa.
Golpe de calor (emergencia): confusión, desorientación o desmayo, con piel roja, caliente y seca. Qué hacer: llama al 911 de inmediato.
Si dudas, para. Ningún entrenamiento vale eso.

Prompt 6: Revisión después de correr

> *"Hoy corrí [distancia o tiempo] a [ritmo] con [temperatura] grados. Me sentí [cómo te sentiste: cansancio del 1 al 10, si te mareaste, si tuviste mucha sed]. Dime si el esfuerzo fue el adecuado para el calor que hizo y cómo ajusto el siguiente entrenamiento."*

Que pasa despues: compara tu ritmo con las condiciones y te dice si bajar, mantener o subir en la siguiente salida.

Prompt 7: Recordatorio fijo

> *"A partir de ahora, cada vez que te pida un entrenamiento, pregúntame primero en qué ciudad estoy y a qué hora voy a salir, revisa el clima y ajusta el entrenamiento antes de dármelo."*

Que pasa despues: en ese chat (o con la memoria activada) ya no te da un entrenamiento sin revisar el clima.
Si quieres que lo haga siempre, pégalo también en Configuración, Personalización, Instrucciones personalizadas.

Prompt 8: Clima frío o lluvia

> *"Mañana voy a correr a las [hora] en [ciudad] y va a hacer [temperatura] grados con [lluvia o viento]. Dime cómo vestirme por capas, cómo calentar y si conviene cambiar el entrenamiento de calidad por uno suave."*

Que pasa despues: te da la ropa por capas y el ajuste del entrenamiento para frío o lluvia.

Prompt 9: Tabla para tu carrera

> *"Con todo lo que hablamos, arma una tabla con mis semanas hasta la carrera: día, entrenamiento, hora sugerida y un plan B por si hace mucho calor ese día."*

Que pasa despues: una tabla que puedes copiar a tus notas o a una hoja de cálculo.

La parte honesta

ChatGPT te ayuda a organizar, pero no es médico ni entrenador certificado, y puede equivocarse con el clima si no tiene búsqueda. Revisa siempre tu app del clima. Si tienes alguna condición de salud, consulta a un profesional antes de entrenar con calor.

Como usarlos

Prompt 1 al empezar la semana, el 2 antes de cada salida, el 3 para entrenamientos largos, el 4 cuando venga una ola de calor, el 5 si vas a viajar, el 6 después de correr y el 7 para que no se le olvide nunca. El 8 es para el frío y el 9 para armar todo tu calendario.
Cuéntame qué te salió: coméntalo en el reel o etiquétame en @stephanobrooke.