

Como arme mi sistema de entrenamiento con IA para el Ironman

@StephanoBrooke · Palabra clave: IRONMAN

El sistema en resumen

En vez de un coach humano armando tu plan a partir de lo que le cuentas, una IA arma y ajusta tu plan a partir de tus datos reales de recuperacion todos los dias: sueno, HRV, frecuencia cardiaca en reposo, body battery, estres y disposicion para entrenar. Eso es informacion que ni Strava te da completa.

Esto necesita dos cosas: un reloj Garmin que ya estes usando, y Claude Code (no un chat normal de Claude) conectado directamente a esos datos.

Que necesitas antes de empezar

- Una cuenta de Garmin Connect con historial de entrenamientos
- Claude Code instalado en tu computadora (es gratis, es el agente de codigo que corre en tu terminal). Esto NO funciona pegando el prompt en un chat normal de claude.ai, tiene que ser Claude Code porque necesita instalar software y correr comandos en tu computadora
- Unos 10 minutos, la configuracion se hace una sola vez

El prompt que hace todo el trabajo

Abre Claude Code y pega este prompt completo. Tu no descargas nada, no creas carpetas ni escribes código, Claude Code hace todo eso por ti. Lo único que vas a escribir es tu usuario y contraseña de Garmin cuando te lo pida.

"Quiero conectar mi reloj Garmin para que puedas leer mis datos de entrenamiento y recuperación, y estoy empezando desde cero. No quiero descargar nada, crear carpetas ni escribir código yo mismo. Tu haces todo. Guíame paso a paso, en español sencillo, y detente a esperarme cuando necesites algo de mí."

El objetivo: traer mis propios datos de Garmin (mis entrenamientos más mis números de recuperación: sueño, HRV, frecuencia cardíaca en reposo, body battery, estrés, y disposición para entrenar) a una carpeta en mi computadora que puedas leer cada vez que te pregunte. Es la información de recuperación que Strava no me da. Solo lectura, nunca debes escribir nada de vuelta a mi cuenta de Garmin.

Esto es todo lo que necesito que hagas, de principio a fin. Hazlo tu mismo:

1. Crea una carpeta nueva en mi computadora para esto (algo como garmin-ai) y trabaja dentro de ella. Yo no debería tener que crearla.
2. Escribe el script de sincronización. Usa la librería de código abierto python-garminconnect de cyberjunky (github.com/cyberjunky/python-garminconnect). El script debe traer mis actividades recientes más mi bienestar diario (sueño, HRV, frecuencia cardíaca en reposo, body battery, estrés, pasos, disposición para entrenar) y guardarlos como una carpeta garmin/ limpia con notas en markdown en español sencillo, más un archivo data.json. Una nota de bienestar por día, una nota por entrenamiento.
3. Escribe el requirements.txt e instala lo necesario. Revisa primero si ya tengo Python instalado, y ayúdame a instalarlo si no.
4. Haz el login a Garmin, una sola vez. Detente y pídemelo mi correo y contraseña de Garmin cuando llegues a este paso, eso es lo único que voy a escribir. Maneja el código de doble factor si Garmin lo pide. Mantén mi contraseña y el token de acceso fuera de este chat, nunca me los muestres de vuelta, y guarda el token para que no tenga que volver a iniciar sesión la próxima vez.
5. Pruébalo trayendo mis últimos 3 días y muéstrame los resultados para confirmar que funciona.
6. Una vez que funcione, preguntame si quiero que corra automáticamente cada mañana, y si digo que sí, configúralo también.

Ve paso a paso. No me des todo de un jalón, y no me hagas tocar archivos, carpetas o código yo mismo. Tu te encargas de eso. Cuando necesites que pruebe un comando, solo pregunta y yo digo que sí."

Eso es toda la configuración.

Que obtienes al final

Una carpeta llamada garmin/ con:

- daily/ : una nota en markdown por dia con tu sueno, HRV, frecuencia cardiaca en reposo, body battery, estres, pasos y disposicion para entrenar
- activities/ : una nota por cada entrenamiento
- data.json : todo tu historial actualizado cada vez que corre

Desde ahi, tu entrenador de IA lee esa carpeta cada manana y ajusta tu plan con tu contexto real de recuperacion, no con lo que tu le cuentas de memoria.

Sobre la seguridad de tu contrasena

Tu contrasena se escribe una sola vez en un campo oculto (no se ve en pantalla mientras escribes), nunca se guarda, nunca se pone en variables de entorno, nunca queda en tu historial de comandos, y nunca se imprime de vuelta. El token de acceso que dura aproximadamente un ano se guarda de forma privada en tu computadora, tampoco se muestra en pantalla.

El script solo lee tus datos, nunca escribe nada de vuelta a tu cuenta de Garmin. Esta basado en la libreria de codigo abierto python-garminconnect de cyberjunky (github.com/cyberjunky/python-garminconnect).

Nota importante

Esto no reemplaza la supervision de un medico o fisioterapeuta si tienes una lesion o condicion de salud existente. Un Ironman es un esfuerzo fisico extremo -- usa el plan de IA como estructura y guia, pero escucha a tu cuerpo y consulta a un profesional de salud antes de empezar un entrenamiento de esta intensidad.