

Cómo armé mi sistema de entrenamiento con IA para mi maratón

@StephanoBrooke · Palabra clave: MARATON

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 una IA que pueda escribir y correr codigo por ti para leer esos datos -- no un chat normal de texto. Hay varias formas de hacerlo: Claude Code por terminal, el modo Cowork sin necesidad de terminal (asi lo armo Stephano), o Codex CLI si usas ChatGPT. Las tres opciones estan mas abajo. Y si no tienes reloj Garmin, tambien te dejo una version que funciona con un chat normal, sin ningun reloj, para cubrir a todos los publicos.

Que necesitas antes de empezar

Tres cosas: (1) una cuenta de Garmin Connect con historial de entrenamientos; (2) una de estas tres herramientas -- Claude Code instalado en tu computadora (gratis, corre en tu terminal), el modo Cowork (no requiere instalar nada ni abrir terminal), o Codex CLI si prefieres ChatGPT. Ojo: esto NO funciona pegando el prompt en un chat normal de claude.ai o chatgpt.com sin ninguna de estas herramientas, porque necesita poder instalar software y correr comandos. Y (3) unos 10 minutos: la configuracion se hace una sola vez.

El prompt que hace todo el trabajo (Claude Code)

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.

La version mas sencilla: Cowork (sin terminal)

Asi lo armo Stephano. Si usas Cowork, no necesitas instalar nada en tu computadora ni abrir una terminal -- Cowork ya trae su propio espacio donde puede escribir y correr codigo por ti.

En la practica, esto ha funcionado simplemente pidiendole cada vez que quieres ver tu dia: 'jala mis datos de Garmin de hoy' -- y los trae. Puedes usar el mismo prompt largo de la seccion de Claude Code como punto de partida, o simplemente pedirle en tus propias palabras que conecte tu cuenta de Garmin y traiga tus datos de entrenamiento y recuperacion.

Si quieres que tus datos queden guardados de una sesion a otra en vez de tener que volver a traerlos cada vez, conecta una carpeta de tu computadora dentro de Cowork para que ahi se guarde la carpeta garmin/, igual que en las otras versiones de este sistema.

Si prefieres ChatGPT en vez de Claude (Codex CLI)

El mismo sistema funciona con ChatGPT, solo cambia la herramienta: en vez de Claude Code necesitas Codex CLI, el agente de codigo de OpenAI que tambien corre en tu terminal y hace exactamente el mismo trabajo -- crea la carpeta, escribe el script, instala lo necesario, y guarda tus datos localmente en tu computadora. Igual que con Claude, esto NO funciona pegando el prompt en un chat normal de ChatGPT: tiene que ser Codex CLI, porque necesita instalar software y correr comandos en tu computadora.

Instalalo con "npm install -g @openai/codex" (o "brew install --cask codex" si usas Mac), abre Codex en tu terminal, y pega exactamente el mismo prompt de la seccion anterior -- funciona igual, palabra por palabra, sea Claude Code o Codex CLI el que lo lea.

Si no usas Garmin: el mismo coach, con check-in manual

No necesitas un reloj ni Claude Code para tener un entrenador de IA. Esta version funciona en un chat normal de ChatGPT o Claude: en vez de leer tus datos solo, la IA te pregunta como amaneciste cada dia y ajusta el entrenamiento con eso. Pegalo tal cual y respondele con honestidad.

"Quiero que seas mi entrenador para un maraton y que ajustes mi plan segun como me siento cada dia, porque no tengo un reloj que registre mi recuperacion. Vamos por partes y en espanol sencillo.

Primero, hazme preguntas una por una para conocer mi punto de partida: mi nivel actual de carrera (tu tiempo reciente de 10K o de medio maraton si lo tienes, o tu ritmo comodo de trote si apenas empiezas); cuantos dias y cuantas horas puedo entrenar por semana; la fecha de mi maraton; y cualquier lesion o limite de salud. No armes el plan hasta tener esto claro.

Con eso, arma un plan por semanas hasta la carrera, explicandome el porque de cada bloque (base, fuerza, resistencia, descanso, y la reduccion de carga antes de la carrera).

Despues, cada manana que te escriba, preguntame: como dormi, mi energia del 1 al 10, si tengo dolor o molestias, y cuanto tiempo tengo hoy. Con mi respuesta, ajusta el entrenamiento del dia: si vengo cansado o dormi mal, baja la intensidad o dame descanso; si vengo bien, aprovéchalo. Dame siempre el entrenamiento concreto (distancia, ritmo o zona de esfuerzo, y duracion) y una frase de por que hoy toca eso.

Recuerdame que esto es una guia, no un diagnostico medico: si algo duele de forma anormal, que pare y consulte a un profesional."

La diferencia con la version de Garmin es simple: aqui tu le das el dato (como dormiste, como te sientes) en lugar de que la IA lo lea de tu reloj. Menos automatico, pero funciona con lo que ya tienes.

Que obtienes al final

Una carpeta llamada garmin/ con tres cosas: 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) y 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 le cuentas de memoria.

Sobre la seguridad de tu contrasena

Tu contraseña 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 año, se guarda de forma privada en tu computadora y tampoco se muestra en pantalla.

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

Nota importante

Esto no reemplaza la supervisión de un médico o fisioterapeuta si tienes una lesión o condición de salud existente. Un maratón es un esfuerzo físico exigente, usa el plan de IA como estructura y guía, pero escucha a tu cuerpo y consulta a un profesional de salud antes de aumentar tu volumen o intensidad de entrenamiento.