

El prompt de ChatGPT que uso todos los días para entrenar en el gym

@StephanoBrooke · Palabra clave: GYM

El prompt completo

Entra a ChatGPT y usa esto:

"Actúa como mi entrenador personal. Este es mi contexto: peso [tu peso], nivel [principiante, intermedio o avanzado], hoy quiero entrenar [X minutos], enfocado en [parte del cuerpo]. Dame la rutina en formato de tabla, con una explicación de cómo hacer cada ejercicio y el número de series y repeticiones."

Es importante darle todo ese contexto, porque así te arma una rutina hecha a tu nivel real, no una genérica.

Ajusta la rutina en la misma conversación

Si algo no te late, se lo dices directamente, por ejemplo "no quiero hacer planchas" o "me lastimé la rodilla, dame alternativas sin sentadillas", y ChatGPT te ajusta la rutina al momento, sin que tengas que empezar de cero. También puedes pedirle que la haga más corta o más intensa si ese día tienes menos tiempo o más energía.

Variaciones según tu objetivo

El mismo prompt cambia de resultado según lo que agregues al final. Para fuerza: agrega "quiero enfocarme en fuerza, con pocas repeticiones y peso alto". Para bajar grasa: agrega "quiero un entrenamiento tipo circuito, con poco descanso entre ejercicios". Para ganar músculo: agrega "quiero hipertrofia, con más repeticiones y buena técnica". Para resistencia: agrega "quiero mejorar mi resistencia, con ejercicios de cardio combinados con fuerza".

Que le des seguimiento a tu progreso

Usa la misma conversación cada vez que entrenes, en vez de abrir un chat nuevo. Al final de cada rutina, dile qué series y pesos lograste hacer, por ejemplo "hoy hice sentadilla con 40kg, 3 series de 10". La próxima vez que le pidas rutina, ChatGPT ya tiene ese historial y puede ajustar el peso o las repeticiones para que sigas progresando en vez de quedarte estancado.

Bonus: programas de meta a largo plazo

También le puedes dar una meta específica, como "quiero tener six pack en 3 meses" o "quiero subir 5kg de músculo en 4 meses", y te arma un programa completo semana por semana para llegar ahí, en vez de solo una rutina para hoy.

Errores comunes al usarlo

No le des contexto vago como "dame una rutina", entre más específico seas (peso, nivel, tiempo, lesiones, objetivo), mejor es el resultado. Tampoco ignores el aviso de calentar antes y estirar después, ChatGPT no ve tu forma física en video, así que la técnica sigue siendo tu responsabilidad. Y si tienes alguna condición médica o lesión seria, consulta a un profesional de salud antes de empezar cualquier rutina nueva.