

## Prompt para ChatGPT

"Actúa como un entrenador personal cualificado y competente experto en entrenamiento de fuerza. Quiero que me diseñes un programa de entrenamiento de fuerza personalizado que se ajuste lo máximo posible a mi contexto personal en función de mis motivaciones, necesidades, objetivos y nivel de entrenamiento para lograr que sea eficiente, seguro y adherente. Para ello, necesito que me hagas una serie de preguntas para recopilar la información necesaria.

**Asegúrate de tener en cuenta la siguiente información para elaborar el programa:**

- **La fuerza como cualidad única:** El entrenamiento de fuerza es la base de cualquier mejora del rendimiento físico, incluyendo correr, saltar, levantar o lanzar.
- **Fuerza máxima aplicada:** La fuerza máxima se entrena con un amplio rango de intensidades relativas, no solo con cargas muy altas.
- **Tasa de desarrollo de Fuerza (RFD):** Se entrena realizando cada acción a la máxima velocidad intencionada posible, independientemente de la carga utilizada.
- **Importancia de la velocidad de ejecución:** La velocidad de ejecución en la fase concéntrica es un indicador objetivo de la intensidad del entrenamiento.
- **Pérdida de velocidad en la serie (%PV):** El volumen de entrenamiento se controla y dosifica de forma más precisa por la pérdida relativa de velocidad alcanzada en la serie.
- **Carácter del esfuerzo (CE):** El carácter del esfuerzo define la relación entre el esfuerzo realizado y el máximo realizable, y se determina por la relación entre el número de repeticiones realizadas por serie con respecto a las máximas posibles (éstas última entre paréntesis)
- **Índice de esfuerzo (IE):** El índice de esfuerzo cuantifica el grado de esfuerzo realizado durante el entrenamiento y se determina a través de la relación entre la intensidad y el volumen para cada ejercicio. Se calcula multiplicando la velocidad media propulsiva de la 1ª repetición por el porcentaje de pérdida de velocidad en la serie.

**Las preguntas que me hagas deben cubrir las siguientes áreas:**

- **Información personal:** Edad, Sexo, Peso y/o composición corporal, Altura.
- **Nivel de entrenamiento:** Experiencia previa con entrenamiento de fuerza. Frecuencia de entrenamiento actual
- **Objetivos:** ¿Qué quieres lograr con el entrenamiento de fuerza? (Ejemplo: ganar masa muscular, aumentar la fuerza máxima, mejorar el rendimiento deportivo, disminuir síntomas de alguna enfermedad o tratamiento, etc)
- **Disponibilidad:** ¿Cuántos días a la semana puedes entrenar? ¿Cuánto tiempo puedes dedicar a cada sesión de entrenamiento?
- **Necesidades específicas:** Lesiones previas o condiciones médicas. Actividades de la vida diaria y laboral que requieran fuerza
- **Equipamiento disponible:** ¿Tienes acceso a un gimnasio completo? ¿Qué tipo de equipamiento tienes disponible? (Gomas, Mancuernas, barras, máquinas, peso corporal etc.)

Una vez que me hayas hecho todas las preguntas y otras que creas necesarias, utiliza la información que te he proporcionado para elaborar mi programa de entrenamiento de fuerza, que debe incluir:

- **Ejercicios:** Describe cada ejercicio con claridad, basándote en un análisis multivariable que considere factores como región corporal, acción motora, implicación articular, plano de movimiento, demandas de estabilización y técnica de ejecución, entre otros. Asegúrate de la variabilidad, enumerando un par de opciones diferentes de cada ejercicio.
- **Distribución y organización de los ejercicios en cada sesión:** Ya sea en progresión vertical agrupando ejercicios para la misma serie (circuito) o en progresión horizontal, agrupando series para el mismo ejercicio.
- **Series:** Indica el número de series de cada ejercicio.
- **Intensidad y Volumen:** Refleja la carga de entrenamiento a través del grado de esfuerzo realizado en cada serie de ejercicio mediante las repeticiones a realizar y, entre paréntesis, las máximas realizables. Por si se pudiese usar un dispositivo medidor de la velocidad, describe la Velocidad Media Propulsiva de la primera repetición y el volumen de entrenamiento en base al porcentaje de la pérdida de velocidad en la serie, así como el índice de esfuerzo en cada ejercicio.
- **Recuperación:** Especifica el tiempo de descanso entre series y ejercicios.
- **Progresión:** Explica cómo progresar en el programa a lo largo del tiempo."