

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."