

100 PROMPTS EFECTIVOS

PARA DEPORTES Y FITNESS



Introducción

Mejorar tu estado físico no depende solo de entrenar más duro. Depende de entrenar de manera más inteligente, con constancia, metas claras y una rutina que se adapte a tu estilo de vida.

Esta guía fue creada para ayudarte a construir mejores entrenamientos, cuidar tu cuerpo, mantener la motivación y avanzar en tu camino fitness usando inteligencia artificial.

Vas a encontrar **100 prompts listos para usar en ChatGPT** (o en otras plataformas de IA) para crear rutinas personalizadas, optimizar tus entrenamientos, mejorar tu nutrición y mantenerte enfocado en tus objetivos.

Esta guía es útil para:

- Personas que quieren mejorar su condición física
- Deportistas aficionados y atletas
- Entrenadores personales o coaches deportivos
- Creadores de contenido de fitness
- Profesionales de la salud y el deporte
- Personas que recién empiezan su camino en el deporte

¿Qué es un prompt?

Un **prompt** es una instrucción que le das a una inteligencia artificial para recibir una respuesta útil: una rutina, un plan de entrenamiento, una guía de estiramientos o ideas de nutrición.

Ejemplo:

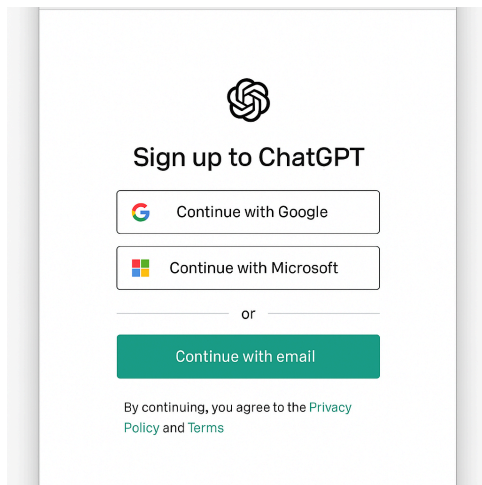
“Armá una rutina de entrenamiento en casa de 30 minutos para ganar fuerza, usando solo el peso corporal.”

Con esta guía podés:

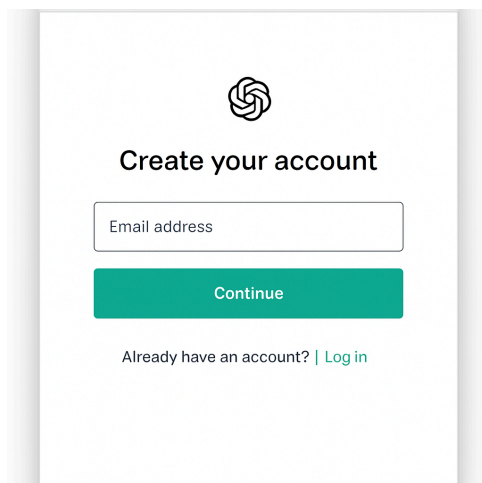
- Crear rutinas de entrenamiento para distintos objetivos (fuerza, resistencia, pérdida de peso)
- Planificar calendarios semanales de actividad física
- Pedir tips de recuperación y estiramientos
- Armar programas de iniciación para deportes específicos
- Mejorar tu alimentación orientada al deporte
- Crear desafíos fitness de 7, 14 o 30 días
- Pedir variaciones de ejercicios según tu nivel
- Organizar rutinas combinadas (cardio + fuerza, HIIT, movilidad)
- Aprender formas de evitar lesiones
- Pedir consejos para motivarte en días bajos

Cómo registrarse en ChatGPT (opción principal)

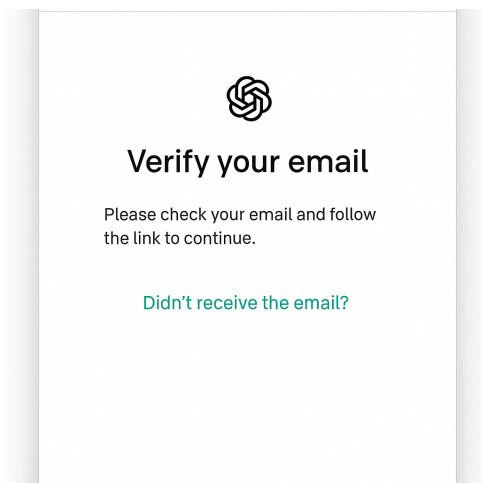
1. Entrá en <https://chat.openai.com>



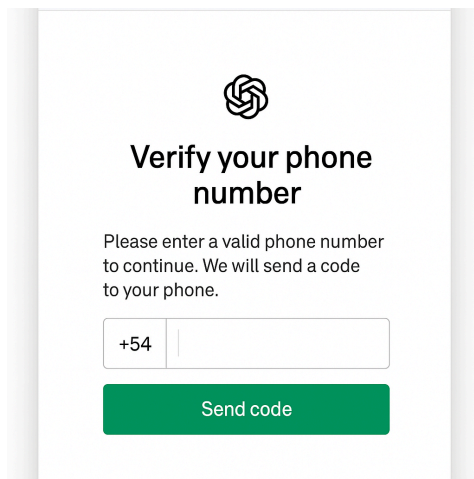
3. Hacé clic en Sign up



4. Elegí registrarte con email, cuenta de Google o Microsoft



6. Ingresá tu número de teléfono para verificar tu identidad

A screenshot of a mobile application interface for phone verification. At the top is the OpenAI logo. Below it, the text "Verify your phone number" is displayed in bold. Underneath, a smaller line of text says "Please enter a valid phone number to continue. We will send a code to your phone." There is a text input field with a dropdown menu showing "+54". Below the input field is a green button with the text "Send code".



Verify your phone number

Please enter a valid phone number to continue. We will send a code to your phone.

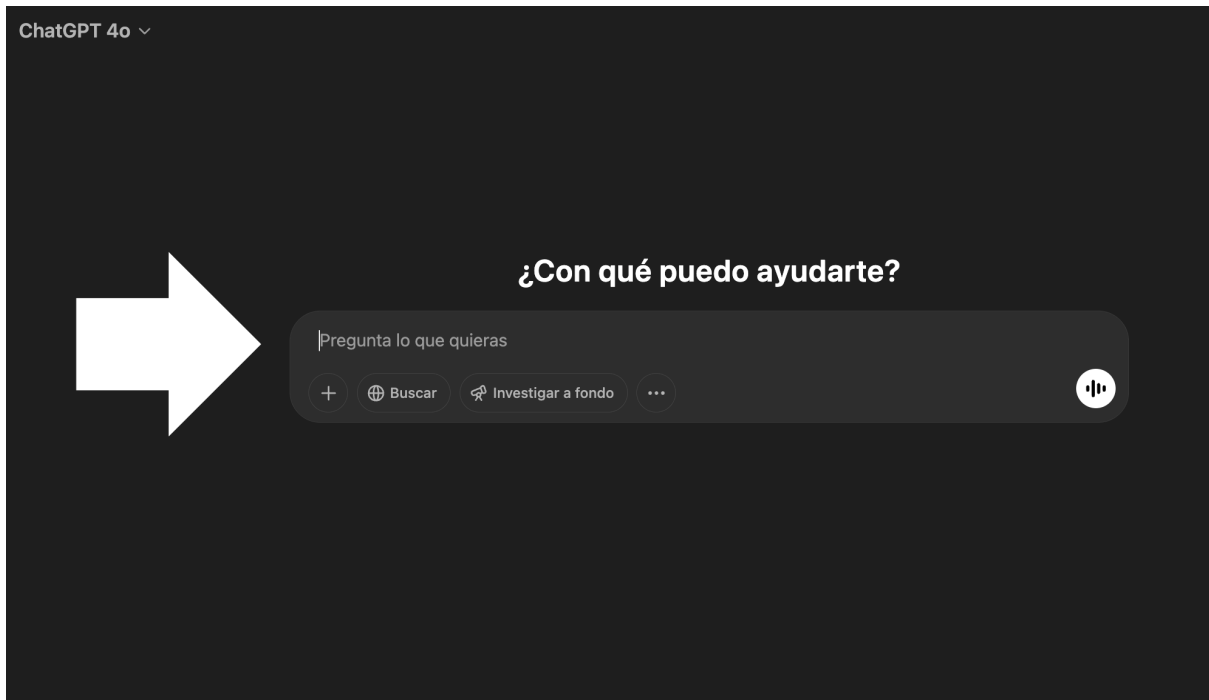
+54

Send code

7. ¡Listo! Ya podés empezar a escribir tus prompts

¿Dónde escribir los prompts?

Una vez dentro de ChatGPT, vas a ver una caja de texto abajo de todo. Ahí donde apuntamos con la flecha es donde se pega el prompt.



Escribís o pegás el texto, y tocás Enter. Vas a recibir una respuesta automática en segundos.

También podés pedirle que mejore o cambie el resultado:

"Hacelo más divertido", "traducilo al inglés", "ponelo en formato lista", "agregale emojis", etc.

¿Y si no quiero usar ChatGPT?

También podés usar estos prompts en otras plataformas de inteligencia artificial:

- [Eaxy.ai](https://eaxy.ai)
- [Claude.ai](https://claude.ai)
- [Deekseek.com](https://deekseek.com)
- [Gemini \(Google\)](https://gemini.google)

El funcionamiento es el mismo: copiás, pegás y recibís una respuesta automática.

1. Prompt: Rutina de Entrenamiento Full Body de 30 Minutos

Objetivo del Prompt

Proponer una rutina corta pero efectiva que trabaje todo el cuerpo en media hora, combinando ejercicios compuestos.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador personal publicó un video con sentadillas, planchas, flexiones y saltos. Varias personas con poco tiempo laboral lo siguieron, viendo mejoras en resistencia y tonicidad en poco tiempo diario.

Palabras Clave

full body, 30 minutos, ejercicios compuestos, rutina exprés

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador y diseña una rutina de 30 min para cuerpo completo: 1) Calentamiento dinámico, 2) Sentadillas, flexiones, planchas, saltos, 3) Descansos breves entre series, y 4) Estiramientos finales. Enfatiza técnicas correctas y la intensidad moderada."

2. Prompt: Guía de Nutrición Básica para Ganar Masa Muscular

Objetivo del Prompt

Enseñar los principios de macronutrientes, calorías y alimentos recomendados para hipertrofia muscular.

Ejemplos Reales de Uso

Un coach fitness explicó la importancia de un superávit calórico moderado, priorizar proteínas de alta calidad (pollo, huevos, tofu) y carbohidratos complejos. Sus clientes notaron mejor progreso al combinar con entreno de fuerza.

Palabras Clave

nutrición, masa muscular, macronutrientes, calorías

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un asesor nutricional y describe las pautas para aumentar masa muscular: ingesta de calorías por encima del gasto, 1.5-2 g de proteína por kg de peso, selección de carbohidratos de calidad y grasas saludables, junto a un entrenamiento de fuerza adecuado."

3. Prompt: Plan de Entrenamiento de Resistencia en Casa (Sin Equipamiento)

Objetivo del Prompt

Proponer ejercicios de resistencia cardiorrespiratoria usando solo el peso corporal y espacios reducidos.

Ejemplos Reales de Uso

Una entrenadora compartió un circuito de jumping jacks, burpees, mountain climbers y sprints en el sitio. Sus seguidores en confinamiento pudieron mantener su condición cardiovascular sin salir a correr.

Palabras Clave

resistencia, cardio, sin equipamiento, entrenamiento en casa

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de cardio y diseña una rutina de 20-25 min con 4-5 ejercicios (burpees, jumping jacks, high knees, etc.) en intervalos de 30 seg de actividad y 15 seg de descanso. Finaliza con un enfriamiento de 2 min."

4. Prompt: Tutorial de Estiramientos Post-Entrenamiento para todo el Cuerpo

Objetivo del Prompt

Enseñar una serie de estiramientos suaves tras la sesión, evitando dolores y favoreciendo la recuperación muscular.

Ejemplos Reales de Uso

Un fisioterapeuta subió un video de estiramientos de tren inferior (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos) y tren superior (espalda, hombros). Sus atletas redujeron rigideces y mejoraron su rango de movimiento.

Palabras Clave

estiramientos, post-entrenamiento, recuperación, flexibilidad

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un fisioterapeuta y muestra 5 estiramientos globales: 1) Cuádriceps de pie, 2) Isquiotibiales sentado, 3) Glúteos cruzando piernas, 4) Extensión de espalda, 5) Estiramiento de hombros y brazos. Mantén cada uno 20-30 segundos sin forzar dolor."

5. Prompt: Consejos de Motivación para Empezar a Correr

Objetivo del Prompt

Inspira a principiantes a salir a correr, con metas alcanzables y estrategias de constancia.

Ejemplos Reales de Uso

Un runner contó su historia: pasaba de no correr ni un kilómetro a completar 5K en un par de meses. Subía frases motivacionales y anécdotas de progreso. Sus seguidores perdieron el miedo a empezar.

Palabras Clave

motivación, running, principiante, constancia

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de running y da 5 consejos motivadores: establece metas pequeñas (caminar-correr), lleva registro de avances, encuentra un compañero o playlist inspiradora, y celebra cada paso. Explica cómo superar la pereza inicial."

6. Prompt: Rutina de Fuerza con Mancuernas Ligeras

Objetivo del Prompt

Ofrecer un plan de ejercicios de fuerza usando mancuernas de peso medio, apropiado para entrenamientos en casa.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador compartió combos: curl de bíceps + press de hombros, sentadillas con mancuerna y remo inclinado. Sus seguidores formaron un programa de fuerza eficiente sin necesitar equipamiento grande.

Palabras Clave

rutina de fuerza, mancuernas, ejercicios básicos, entrenamiento en casa

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador personal y describe un circuito de 6 ejercicios con mancuernas: sentadillas, remo inclinado, curl de bíceps, press de hombros, zancadas y press de pecho en el suelo. Aconseja repeticiones y descanso para cada uno."

7. Prompt: Plan de Yoga para Principiantes (Posturas Básicas)

Objetivo del Prompt

Enseñar 5-6 posturas de yoga sencillas que ayuden a ganar flexibilidad, equilibrio y relajación.

Ejemplos Reales de Uso

Una instructora de yoga demostró la montaña (Tadasana), el perro boca abajo y la postura del niño. Sus seguidores en casa lograron alivio de tensión muscular y descubrieron la tranquilidad del yoga inicial.

Palabras Clave

yoga principiantes, posturas básicas, flexibilidad, relajación

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un instructor de yoga y propone 5 posturas simples: 1) Tadasana (montaña), 2) Perro boca abajo, 3) Guerrero I, 4) Postura del niño, 5) Savasana final. Explica la alineación y la respiración en cada postura, ideal para novatos."

8. Prompt: Consejos de Hidratación y Snacks Saludables al Entrenar

Objetivo del Prompt

Proponer opciones de hidratación (agua, isotónicos) y snacks ligeros (fruta, barritas) para el pre y post entrenamiento.

Ejemplos Reales de Uso

Un nutricionista deportivo recomendó agua con sales en ejercicios largos, además de una banana o yogurt bajo en grasa tras la sesión para reponer energía. Sus clientes reportaron más energía y mejor recuperación.

Palabras Clave

hidratación, snacks, entrenamiento, pre/post workout

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un nutricionista deportivo y sugiere 3 bebidas apropiadas (agua, isotónica, agua con frutas) y 3 snacks saludables (frutas, barrita proteica, yogurt) para antes y después de entrenar. Explica brevemente qué reponen o previenen."

9. Prompt: Entrenamiento HIIT de 15 Minutos

Objetivo del Prompt

Diseñar un entrenamiento HIIT corto pero intenso, alternando intervalos de alta explosión con descansos breves.

Ejemplos Reales de Uso

Un personal trainer lanzó un protocolo 30 seg. de burpees + 15 seg. pausa, 30 seg. de saltos squat + 15 seg. pausa, repetido 4 rondas. Usuarios con poco tiempo confirmaron la efectividad en quema de calorías.

Palabras Clave

HIIT, 15 minutos, intervalos, quema de calorías

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador HIIT y configura un entrenamiento: alterna 30 seg. de esfuerzo (ejercicios como burpees, sentadillas con salto, plancha con toques de hombro) con 15 seg. de descanso, durante 15 min totales. Explica calentamiento previo y enfriamiento."

10. Prompt: Motivación para Continuar un Plan de Ejercicios a Largo Plazo

Objetivo del Prompt

Brindar frases y métodos para no abandonar rutinas, enfocándose en la meta y el disfrute del proceso.

Ejemplos Reales de Uso

Un influencer fitness compartió mantras diarios y se grabó cada semana. Sus seguidores siguieron su ejemplo al anotar logros semanales, convirtiendo la rutina en un estilo de vida.

Palabras Clave

motivación, constancia, metas, hábitos duraderos

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach mental y sugiere 5 métodos de motivación a largo plazo: llevar un diario de progresos, recompensas no alimentarias, visualizar objetivos, buscar apoyo en redes o amigos y tener un plan flexible para días complicados."

11. Prompt: Rutina de Fortalecimiento de Glúteos en Casa

Objetivo del Prompt

Proponer ejercicios específicos (puentes, sentadillas) para desarrollar glúteos sin necesitar equipamiento complejo.

Ejemplos Reales de Uso

Una entrenadora mostró un circuito de glúteos con elevaciones de cadera, estocadas y patadas traseras. Varias usuarias lo integraron a su rutina, reportando mayor firmeza y estabilidad en su zona pélvica.

Palabras Clave

glúteos, puentes, sentadillas, patadas traseras, casa

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador y diseña un mini-plan de 5 ejercicios para glúteos: puente con peso corporal, sentadillas con pausas, zancadas profundas, patada de burro y puente a una pierna. Indica repeticiones y descansos para cada ejercicio."

12. Prompt: Ejercicio de Core (Abdominales, Plancha) para Mejorar la Postura

Objetivo del Prompt

Crear una rutina focalizada en el core para ayudar a estabilizar la columna y corregir mala postura.

Ejemplos Reales de Uso

Un fisioterapeuta subió un programa de planchas frontales, laterales y ejercicios de abdomen inferior. Sus clientes notaron menos dolor de espalda y mayor estabilidad al caminar o sentarse.

Palabras Clave

core, abdominales, plancha, postura, fortalecimiento

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un fisioterapeuta y explica 4 ejercicios de core (plancha frontal, plancha lateral, dead bug y bird dog). Destaca la técnica correcta (espalda alineada, abdomen activado) y su relación con la mejora de la postura diaria."

13. Prompt: Rutina de “Cardio Dance” Divertido

Objetivo del Prompt

Proponer una sesión de baile fitness con música animada, quemando calorías y subiendo el ánimo.

Ejemplos Reales de Uso

Una instructora de zumba elaboró coreografías sencillas con ritmos latinos. Sus alumnas se ejercitaban mientras reían y liberaban estrés, sin sentirlo como un entrenamiento monótono.

Palabras Clave

cardio dance, zumba, baile fitness, quema de calorías

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un instructor de baile y crea una sesión de 20-30 min con 3-4 canciones animadas, cada una con movimientos básicos (pasos de merengue, salsa, reggaetón). Indica la cuenta de repeticiones y anima a mantener la sonrisa para elevar la motivación."

14. Prompt: Entrenamiento con Kettlebells (Fuerza y Cardio)

Objetivo del Prompt

Explicar ejercicios con kettlebell para trabajar tren inferior, core y brazos, combinando fuerza y cardio.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador mostró el swing con kettlebell, sentadillas con peso frontal y el kettlebell clean & press. Quienes lo practicaron notaron un entrenamiento integral y dinámico.

Palabras Clave

kettlebell, swing, clean & press, entrenamiento integral

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador experto en kettlebell y arma un circuito de 4 ejercicios: 1) Kettlebell swing, 2) Sentadillas frontales, 3) Remo con kettlebell, 4) Clean & press. Explica técnica y cuántas repeticiones/series para un buen estímulo de fuerza y cardio."

15. Prompt: Plan para Perder Grasa Abdominal (Ejercicios + Nutrición)

Objetivo del Prompt

Dar lineamientos para reducir grasa en la zona abdominal, combinando entrenamiento de cuerpo completo y dieta balanceada.

Ejemplos Reales de Uso

Un nutricionista y un coach colaboraron: aconsejaron déficit calórico, ejercicios HIIT y fuerza para todo el cuerpo, y control de estrés (cortisol). Personas con sobrepeso abdominal vieron avances en semanas.

Palabras Clave

grasa abdominal, déficit calórico, HIIT, fuerza total

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un equipo (nutrición y fitness) y describe un enfoque para reducir grasa abdominal: 1) Ajuste de calorías, priorizar proteínas y vegetales, 2) Rutina HIIT 2-3 veces/semana, 3) Trabajo de fuerza multiarticular, 4) Dormir 7-8h y manejar el estrés."

16. Prompt: Guía de Entrenamiento para Personas Mayores (Baja Intensidad)

Objetivo del Prompt

Proponer ejercicios seguros y suaves para adultos mayores, enfocados en movilidad, equilibrio y fuerza moderada.

Ejemplos Reales de Uso

Un fisioterapeuta recomendó sentadillas a media profundidad sujetándose a una silla, elevaciones de talones y caminatas suaves con pausas. Los ancianos mejoraron estabilidad y vitalidad sin lesiones.

Palabras Clave

personas mayores, baja intensidad, movilidad, fuerza moderada

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de adultos mayores y diseña 4 ejercicios: 1) Sentadilla ligera apoyada en una silla, 2) Elevación de puntas de pie, 3) Paso lateral con banda elástica suave, 4) Flexiones de brazos en pared. Explica precauciones y repeticiones recomendadas."

17. Prompt: Rutina Matutina de 10 Minutos para Activar el Cuerpo

Objetivo del Prompt

Sugerir mini-ejercicios al despertar para energizar, incluyendo estiramientos y movimientos básicos.

Ejemplos Reales de Uso

Una health coach subió historias diarias con su "morning routine": giros de cuello, rotación de cadera, 1 min de plancha, 1 min de jumping jacks. Sus seguidores se sintieron con más vitalidad antes de ir al trabajo.

Palabras Clave

rutina matutina, 10 minutos, activación, movimiento básico

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un health coach y propone 10 min de actividad matutina: 1) 2 min de estiramientos articulares (cuello, hombros, cadera), 2) 5 min de ejercicios ligeros (plancha, sentadillas lentas), 3) 3 min de respiraciones profundas y saltos suaves."

18. Prompt: Ejercicios de Coordinación y Agilidad (Escaleras, Saltos Laterales)

Objetivo del Prompt

Mejorar la coordinación y velocidad de reacción, usando ejercicios tipo entrenamiento funcional y deportivo.

Ejemplos Reales de Uso

Un coach de fútbol recomendó trabajo con escalera de agilidad, saltos laterales, zigzag con conos. Sus alumnos ganaron rapidez en pies y mejor control en partidos.

Palabras Clave

coordinación, agilidad, escaleras de entrenamiento, saltos laterales

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador deportivo y arma un circuito de agilidad: 1) Escalera en el piso con pasos rápidos, 2) saltos lateral-hombro (lateral hops), 3) zancadas en zigzag, 4) descansos breves. Explica la importancia de la técnica y mirada al frente."

19. Prompt: Nutrición para Corredores de Distancia Media (10K, 21K)

Objetivo del Prompt

Asesorar sobre requerimientos de carbohidratos, proteínas y tiempos de ingesta para corredores que entrenan medias distancias.

Ejemplos Reales de Uso

Un dietista deportivo indicó cuántos gramos de carbohidratos por kg de peso al día, recomendar barritas o geles durante carreras de +10K. Los corredores mejoraron su rendimiento y evitaron fatiga temprana.

Palabras Clave

nutrición corredores, media distancia, hidratos, geles energéticos

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un especialista en nutrición deportiva y describe la distribución de macro nutrientes para un corredor de 10K/21K: carbohidratos suficientes (ej. 5-7 g/kg), proteínas moderadas (1.2-1.5 g/kg), grasas saludables. Indica ejemplos de comidas pre y post entrenamiento."

20. Prompt: Rutina de Piernas y Glúteos con Máquina de Cables

Objetivo del Prompt

Proponer ejercicios en el gimnasio usando la polea (cable machine) para trabajar tren inferior, con variaciones de ángulos.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador subió un video usando polea para extensiones de cadera, abductores, y sentadillas asistidas con cable. Sus clientes notaron un entrenamiento eficiente y guiado por la resistencia continua de la polea.

Palabras Clave

máquina de cables, tren inferior, polea, gym

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de gimnasio y diseña 4 ejercicios con cable: 1) Extensión de cadera, 2) Sentadillas con soporte de cable, 3) Patadas abductoras, 4) Zancadas con resistencia. Explica cómo ajustar la altura de la polea y la seguridad al sujetar el agarre."

21. Prompt: Rutina “Circuito Familiar” Ejercicios para Padres e Hijos

Objetivo del Prompt

Crear un mini-circuito que involucre a niños y adultos, fomentando la actividad física conjunta en casa.

Ejemplos Reales de Uso

Una instructora ideó un juego de relevos con saltos, flexiones simuladas y carreras cortas en el patio. Padres e hijos participaban, fortaleciendo lazos familiares y hábitos saludables en niños.

Palabras Clave

circuito familiar, padres e hijos, actividad conjunta, diversión

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador familiar y arma un circuito de 15-20 min: 1) Saltos de estrella en pareja, 2) mini-carrera de relevos, 3) plancha con choque de manos, 4) estiramiento final con música divertida. Diseñado para unir a padres e hijos en el movimiento."

22. Prompt: Guía de Entrenamiento con Banda Elástica (Tonificación General)

Objetivo del Prompt

Explicar ejercicios usando bandas elásticas de resistencia variable para brazos, espalda, glúteos y piernas.

Ejemplos Reales de Uso

Un personal trainer mostró remo con banda, press de hombros, sentadillas y abductores. Gente con poco espacio valoró la banda elástica como equipamiento portátil y efectivo para tonificar.

Palabras Clave

banda elástica, tonificación, resistencia variable, ejercicios multiuso

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador y elige 5 ejercicios con banda elástica: 1) Remo espalda, 2) Press de hombros, 3) Sentadillas con banda en rodillas, 4) Curls de bíceps, 5) Ejercicio de abductores. Indica repeticiones y cómo ajustar la tensión de la banda."

23. Prompt: Plan de Entrenamiento de Velocidad para Atletas (Sprints y Series)

Objetivo del Prompt

Ofrecer una semana de entrenamiento orientada a mejorar la velocidad en carreras cortas, con series de sprints.

Ejemplos Reales de Uso

Un preparador atlético organizó 2 días de sprints en pista (intervalos de 100 y 200m) y 1 día de técnica de carrera. Sus velocistas bajaron tiempos en competiciones, gracias a la progresión intensiva.

Palabras Clave

velocidad, sprints, series, atletas

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de pista y planifica 3 sesiones en la semana: 1) Series de 100m x 8 con descanso completo, 2) Ejercicios de técnica (skippings, talones-trasero), 3) Series de 200m x 5 a ritmo alto. Aclara calentamientos y enfriamientos."

24. Prompt: Rutina de Espalda y Brazos para Mejorar Postura y Fuerza de Tren Superior

Objetivo del Prompt

Desarrollar ejercicios que refuercen dorsales, hombros y brazos, evitando dolor de espalda por sedentarismo.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador subió un plan con remo con mancuernas, press de hombros, curl de bíceps y face pulls. Sus clientes notaron la corrección de la postura al sentarse, reduciendo molestias cervicales.

Palabras Clave

espalda, brazos, postura, fuerza tren superior

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de fuerza y propone 4 ejercicios: 1) Remo con mancuerna, 2) Press de hombros, 3) Face pull con banda o polea, 4) Curl de bíceps. Explica series y repeticiones, recordando mantener la espalda recta y el core firme."

25. Prompt: Protocolo de Entrenamiento para Principiantes Absolutos en el Gimnasio

Objetivo del Prompt

Ofrecer un programa de 2-3 días por semana para quienes nunca han pisado un gimnasio, enfocándose en movimiento básico y adaptación.

Ejemplos Reales de Uso

Un coach diseñó un plan sencillo: máquinas de pierna, press pecho en máquina, remo sentado y un par de ejercicios de core. Sus clientes novatos ganaron confianza y aprendieron la técnica básica antes de progresar a pesos libres.

Palabras Clave

principiantes, gimnasio, adaptación, máquinas sencillas

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador para novatos y crea una rutina de 2 días/semana: Día A - sentadillas en máquina, press de pecho en máquina, remo sentado, plancha; Día B - press de hombros en máquina, extensión de piernas, curl femoral, abdominales. Sugiere repeticiones moderadas."

26. Prompt: Nutrición para Deportes de Resistencia (Maratón, Triatlón)

Objetivo del Prompt

Explicar ingesta de carbohidratos y proteínas en entrenamientos de larga duración, uso de geles o barritas durante carreras.

Ejemplos Reales de Uso

Un coach de triatlón recomendó a sus atletas 60-90 g de carbohidratos por hora en esfuerzos superiores a 2h. También enfatizó la recarga de glucógeno post-entrenamiento. Corredores de maratón vieron menos "pared" en competiciones.

Palabras Clave

deportes resistencia, maratón, carbohidratos, geles

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un nutricionista de resistencia y describe cómo organizar la dieta en entrenamientos largos: ingesta de carbohidratos lenta y rápida, uso de geles cada 45-60 min en carrera, y reposición de proteínas tras la sesión para reparar fibras musculares."

27. Prompt: Técnicas de Relajación Deportiva (Respiración, Visualización)

Objetivo del Prompt

Proveer métodos mentales para reducir ansiedad pre-competencia y mejorar concentración, usando respiración y visualización.

Ejemplos Reales de Uso

Un psicólogo deportivo entrenó a un equipo de natación en respiraciones profundas antes de saltar al agua y visualizar la carrera perfecta. Los nadadores reportaron menor estrés y mejor ejecución en la salida.

Palabras Clave

relajación deportiva, respiración, visualización, concentración

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un psicólogo deportivo y enseña 2 técnicas: 1) Respiración diafragmática de 5-5 (inhalar 5 seg, exhalar 5 seg) para calmar pulsaciones, 2) Visualizar mentalmente la secuencia perfecta de un ejercicio/competencia, preparando la mente al éxito."

28. Prompt: Rutina de Sentadillas Avanzadas (Front, Bulgarian, Overhead)

Objetivo del Prompt

Explicar variaciones de sentadilla para atletas que dominan la técnica básica, aumentando dificultad y objetivo.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador de fuerza integró front squats con barra, sentadillas búlgaras con mancuernas y overhead squats. Sus deportistas ganaron potencia y equilibrio, notando gran progreso al momento de competir.

Palabras Clave

sentadillas avanzadas, front squat, bulgarian, overhead

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de fuerza y detalla cómo ejecutar: 1) Front squat (barra en hombros frontales), 2) Bulgarian split squat (un pie atrás en banco), 3) Overhead squat (barra sobre la cabeza). Explica la técnica y errores comunes a evitar."

29. Prompt: Sesión de Entrenamiento en Pareja (Ejercicios Dobles)

Objetivo del Prompt

Proponer ejercicios que se realicen en tándem, fomentando la motivación y el trabajo en equipo.

Ejemplos Reales de Uso

Una pareja fitness posteó una rutina con sentadillas de frente sujetando manos, plancha con palmada mutua y relevos de saltos. Hicieron que entrenar fuera divertido y dinámico, generando un reto viral entre parejas.

Palabras Clave

entrenamiento en pareja, ejercicios dobles, motivación, trabajo en equipo

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach lúdico y crea 4 ejercicios en pareja: 1) Sentadillas frente a frente agarrados de manos, 2) Plancha con palmadas alternas, 3) Zancadas alternas pasándose un balón, 4) Abdominales sentados de espalda con pases de pelota por encima. Fomenta cooperación y diversión."

30. Prompt: Guía de Ejercicios para Aliviar Dolor Lumbar (Fortalecer Zona Baja de la Espalda)

Objetivo del Prompt

Proponer movimientos y estiramientos que refuercen la zona lumbar, reduciendo molestias y corrigiendo malas posturas.

Ejemplos Reales de Uso

Un fisioterapeuta explicó "superman," "bird dog," y estiramiento de piriforme. Pacientes con lumbalgias leves informaron gran alivio tras unas semanas de práctica diaria.

Palabras Clave

dolor lumbar, alivio, fortalecimiento, ejercicios lumbares

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un fisioterapeuta y sugiere 4 ejercicios para zona lumbar: 1) Superman boca abajo, 2) Bird dog (extensión brazo-pierna contraria), 3) Puente de glúteos, 4) Estiramiento de rodillas al pecho. Recomienda 2-3 series suaves con control de la postura."

31. Prompt: Plan de Entrenamiento de Boxeo Recreativo (Sombras, Golpes Básicos)

Objetivo del Prompt

Enseñar fundamentos de boxeo sin contacto (footwork, jab, cross) para mejorar cardio y coordinación.

Ejemplos Reales de Uso

Un instructor dio clases online con combinación de golpes al aire y desplazamientos simples. Sus alumnos mejoraron condición y aprendieron la técnica sin necesidad de sparring real.

Palabras Clave

boxeo recreativo, sombras, golpes básicos, footwork

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de boxeo amateur y diseña una sesión de 20 min: 1) Calentamiento con saltos de comba, 2) Técnica de jab, cross, gancho, 3) Sombras (1-2 min de combos), 4) Ejercicios de footwork (desplazamientos laterales), 5) Estiramientos finales."

32. Prompt: Ejercicios de Potencia con Saltos (Plyometrics)

Objetivo del Prompt

Proponer una rutina de saltos pliométricos para desarrollar explosividad en piernas y mejorar rendimiento deportivo.

Ejemplos Reales de Uso

Un coach deportivo incluyó box jumps, salto en cuclillas y salto largo. Futbolistas y basquetbolistas incrementaron su salto vertical y rapidez en el campo.

Palabras Clave

plyometrics, saltos, potencia, explosividad

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un preparador de potencia y crea una rutina de 5 ejercicios pliométricos: box jumps, squat jumps, salto largo con balance, step-ups explosivos y lunges saltados. Explica la técnica para aterrizar suave y prevenir lesiones."

33. Prompt: Consejos para Ciclismo Urbano Seguro (Postura, Cadencia, Equipamiento)

Objetivo del Prompt

Aconsejar a ciclistas urbanos sobre ajustar la altura del sillín, una cadencia adecuada, uso de casco y luces para seguridad.

Ejemplos Reales de Uso

Un ciclista experto subió un post con fotos de la posición correcta de las rodillas, cascos recomendados y ropa reflectante. Fue útil para gente que va al trabajo en bici, reduciendo riesgos y dolores.

Palabras Clave

ciclismo urbano, postura, cadencia, seguridad

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un especialista en ciclismo urbano y explica cómo ajustar el sillín a la altura de la cadera, mantener una cadencia de pedaleo de 70-90 rpm, usar casco, luces delanteras y traseras, y ropa reflectante. Añade tips para evitar dolores de rodilla."

34. Prompt: Ejercicio Mental para Atletas: Establecer Metas SMART

Objetivo del Prompt

Enseñar a deportistas a fijar objetivos Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con Tiempo definido.

Ejemplos Reales de Uso

Un psicólogo deportivo enseñó a nadadores a decir: "Bajar 2 seg mi marca de 100m en 3 meses" en vez de "Quiero mejorar." La claridad de metas impulsó su motivación y resultados.

Palabras Clave

metas SMART, deportistas, especificidad, tiempo definido

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un psicólogo de rendimiento y guía a un atleta a convertir su 'quiero ser mejor' en una meta SMART: Específica (meta concreta), Medible (prueba o marca), Alcanzable (realista), Relevante (alineada a su disciplina) y con Tiempo (plazo)."

35. Prompt: Rutina de Brazos (Bíceps, Tríceps) con Bandas o Mancuernas

Objetivo del Prompt

Proponer ejercicios específicos para tonificar brazos, con opciones de banda elástica o mancuernas ligeras.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador online dio un circuito de curl de bíceps, extensión de tríceps por encima de la cabeza y patada de tríceps, con repeticiones ascendentes. Sus seguidores sintieron quema y firmeza en brazos.

Palabras Clave

brazos, bíceps, tríceps, bandas, mancuernas

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un instructor y crea un entrenamiento de 4 ejercicios para bíceps/tríceps: 1) Curl de bíceps con banda, 2) Extensión de tríceps sobre la cabeza, 3) Patada trasera de tríceps, 4) Martillo con mancuernas. Indica series y repes."

36. Prompt: Estrategias de Descanso y Recuperación (Día de Descanso Activo)

Objetivo del Prompt

Orientar sobre la importancia de días de descanso activo (caminata, yoga ligero) y técnicas de recuperación (masaje, foam roller).

Ejemplos Reales de Uso

Un fisioterapeuta recomendó a corredores 1 día a la semana de caminar, estirar y usar foam roller. Notaron menos lesiones y mayor rendimiento en sus siguientes salidas.

Palabras Clave

descanso activo, recuperación, foam roller, masaje

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un especialista en rendimiento y explica cómo programar un día de descanso activo: caminar o yoga suave, usar foam roller para liberar tensión y un masaje ligero. Destaca cómo eso previene sobrecargas y mejora la adaptación al entrenamiento."

37. Prompt: Nutrición Vegana para Deportistas (Proteínas Vegetales)

Objetivo del Prompt

Enseñar opciones de proteína vegetal (legumbres, tofu, tempeh) y combinaciones para deportistas que siguen dieta vegana.

Ejemplos Reales de Uso

Un dietista plant-based mostró menús con garbanzos, quinoa, frutos secos y tofu, obteniendo macronutrientes suficientes. Atletas veganos lograron energía y masa muscular sin productos animales.

Palabras Clave

nutrición vegana, proteínas vegetales, deportistas, tofu

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un dietista vegano y describe fuentes de proteína vegetal: legumbres (lentejas, garbanzos), tofu, tempeh, quinoa, frutos secos. Indica cómo combinarlas en un día de comidas para llegar a la cantidad de proteína adecuada para entrenamientos intensos."

38. Prompt: Entrenamiento de Hombros y Espalda con Barras (Dominadas, Remo)

Objetivo del Prompt

Proponer ejercicios con barra fija y barra con peso para fortalecer dorsal, trapecio y hombros.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador de calistenia incluyó dominadas en barra fija para espalda y remo con barra en el gym. Sus discípulos desarrollaron espalda más ancha y hombros estables.

Palabras Clave

hombros, espalda, barras, dominadas, remo

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de fuerza y sugiere 4 movimientos: 1) Dominadas (pull-ups), 2) Remo con barra, 3) Press militar con barra, 4) Encogimientos de trapecio. Explica la posición de las manos, número de series y progresión para novatos."

39. Prompt: Consejos para Prevenir Lesiones en CrossFit

Objetivo del Prompt

Enumerar recomendaciones sobre técnica, calentamiento y control de cargas para minimizar riesgos en entrenamientos de alta intensidad.

Ejemplos Reales de Uso

Un fisioterapeuta que practica CrossFit hizo una lista: priorizar técnica antes de subir peso, no competir con el compañero si no se domina el movimiento, y un buen calentamiento articular. Sus lectores confirmaron menos dolores y lesiones.

Palabras Clave

crossfit, prevenir lesiones, técnica, control de cargas

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un fisioterapeuta conocedor de CrossFit y da 5 tips para evitar lesiones: perfeccionar la técnica antes de aumentar peso, calentar bien articulaciones, escuchar señales de fatiga, respetar días de recuperación y no sacrificar forma por velocidad en WODs."

40. Prompt: Programa de Acondicionamiento Físico para Estudiantes Universitarios con Poco Tiempo

Objetivo del Prompt

Crear un plan rápido y flexible para jóvenes que estudian y trabajan, con rutinas breves y adaptables.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador diseñó bloques de 20 minutos: día 1 (fuerza), día 2 (cardio), día 3 (descanso activo). Estudiantes agradecieron la organización, logrando mantenerse en forma sin descuidar sus estudios.

Palabras Clave

estudiantes, poco tiempo, rutinas breves, organización

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de universitarios y planea un programa de 3 días/semana: Día 1 (circuito de fuerza 20 min), Día 2 (cardio HIIT 15-20 min), Día 3 (yoga o caminata 20 min). Incluye consejos de horarios y motivación para gente con cargas de estudio."

41. Prompt: Guía de Entrenamiento “Pre y Postnatal”

Objetivo del Prompt

Ofrecer ejercicios seguros para mujeres embarazadas y en postparto, con supervisión médica recomendada.

Ejemplos Reales de Uso

Una entrenadora de pre y postparto incluyó caminatas suaves, yoga prenatal y ejercicios de Kegel. Embarazadas se sintieron con más control del peso y menor dolor lumbar; en postparto trabajaron recuperación del suelo pélvico.

Palabras Clave

pre y postnatal, embarazo, ejercicios suaves, kegel

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador certificado en embarazo y describe un plan con: 1) Caminar 30 min, 2) Yoga prenatal (gatos-vaca, postura de mariposa), 3) ejercicios de Kegel para suelo pélvico. Agrega pautas de seguridad y consulta al médico antes de iniciar."

42. Prompt: Ejercicios de Flexibilidad y Movilidad para Articulaciones (Cadera, Hombros)

Objetivo del Prompt

Plantear movimientos y estiramientos que mejoren la movilidad articular, reduciendo rigidez y mejorando amplitud.

Ejemplos Reales de Uso

Un fisioterapeuta compartió rotaciones de cadera, movilidad de hombros con palo y balanceo de piernas. Sus pacientes y deportistas obtuvieron mayor rango en sentadillas y press de hombros, notando menos lesiones.

Palabras Clave

flexibilidad, movilidad articular, cadera, hombros

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un experto en movilidad y propone 5 ejercicios: 1) Rotaciones internas/externas de cadera, 2) Paso del bastón por encima de la cabeza (hombros), 3) balanceo de piernas lateral, 4) rotación torácica en cuadrupedia, 5) círculos de hombros con banda elástica."

43. Prompt: Rutina de “Abdominales Hipopresivos” para Tonificar el Core Interno

Objetivo del Prompt

Enseñar la técnica hipopresiva que fortalece el suelo pélvico y el core profundo, reduciendo la presión abdominal.

Ejemplos Reales de Uso

Una instructora de pilates enseñó la postura inicial y la respiración apneica para “hundir” el abdomen. Los practicantes obtuvieron reducción de cintura y mejor conciencia postural.

Palabras Clave

hipopresivos, core interno, abdomen, suelo pélvico

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un instructor hipopresivo y explica cómo colocarse de pie con rodillas semi-flexionadas, inhalar, luego exhalar y hacer apnea mientras contraes diafragma, elevando costillas. Mantén unos segundos y relaja. Recomienda de 5 a 10 repeticiones con cuidado."

44. Prompt: Circuito de Entrenamiento Funcional con TRX

Objetivo del Prompt

Armar una sesión de ejercicios en suspensión (TRX) que involucren todo el cuerpo, desarrollando fuerza y estabilidad.

Ejemplos Reales de Uso

Un coach incluyó remos en TRX, sentadillas, planchas invertidas y flexiones suspendidas. Sus clientes confirmaron mejoras en la zona media y fuerza general, al trabajar con su propio peso en inestabilidad.

Palabras Clave

TRX, entrenamiento funcional, ejercicios en suspensión, estabilidad

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador funcional y diseña un circuito con TRX: 1) Remo invertido, 2) Flexiones suspendidas, 3) Sentadillas con asistencia del TRX, 4) Plancha en suspensión. Indica series, repeticiones y pausas, enfatizando postura recta."

45. Prompt: Plan de Natación para Principiantes en la Piscina

Objetivo del Prompt

Proponer ejercicios básicos de técnica y resistencia para quienes quieren aprender a nadar o mejorar.

Ejemplos Reales de Uso

Un instructor detalló 4 sesiones semanales con ejercicios de patada, flotación, brazadas lentas y respiración lateral. Sus alumnos novatos superaron el miedo al agua y dominaron la técnica básica de crol.

Palabras Clave

natación, principiantes, técnica básica, ejercicios de piscina

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de natación y sugiere 2 días de práctica: Día 1: ejercicios de patada y flotación con tabla, intentando 10-15m de crol suave. Día 2: trabajo de respiración lateral y 4-5 repeticiones de 25m con descansos. Añade estiramientos de hombros post-nado."

46. Prompt: Consejos de Apoyo Psicológico para Atletas Lesionados

Objetivo del Prompt

Dar pautas de mentalidad positiva y adaptación de rutinas para no caer en desmotivación al estar fuera de competición.

Ejemplos Reales de Uso

Un psicólogo deportivo alentó a un jugador de básquet lesionado a fijarse micro-objetivos de fisioterapia y a mantener la conexión con el equipo, evitando aislamiento. Regresó a la cancha con mejor actitud y menor ansiedad.

Palabras Clave

apoyo psicológico, atletas lesionados, mentalidad positiva, readaptación

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un psicólogo deportivo y brinda 5 consejos: mantener contacto con compañeros, fijar metas pequeñas de rehabilitación, practicar visualización de movimientos, enfocarse en lo que sí se puede entrenar y buscar apoyo emocional en el entorno."

47. Prompt: Rutina de “Booty and Abs” en 15 Minutos

Objetivo del Prompt

Proponer ejercicios que combinen trabajo de glúteos y abdominales en poco tiempo, con impacto leve.

Ejemplos Reales de Uso

Una influencer generó un video de 15 min con puentes de glúteos, plancha lateral, patadas de glúteo y crunch inverso. Sus seguidoras lo integraron en su día a día, notando quema en las zonas clave.

Palabras Clave

booty, abs, 15 minutos, impacto leve

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach rápido y diseña una secuencia: 1) Puentes de glúteos (30 seg), 2) Crunch inverso (30 seg), 3) Patadas de glúteo en cuadrupedia (30 seg), 4) Plancha lateral (30 seg cada lado). Repetir 3 rondas con descansos mínimos."

48. Prompt: Historia de Transformación Física (De Sedentario a Runner)

Objetivo del Prompt

Narrar la evolución de alguien que pasó de un estilo de vida inactivo a correr 5K o 10K, resaltando sus pasos y aprendizajes.

Ejemplos Reales de Uso

Un bloguero contó su proceso: empezando con caminatas de 20 min, luego trote suave, usando una app de seguimiento. En 6 meses corrió su primer 5K. Inspiró a lectores sedentarios a dar el primer paso.

Palabras Clave

transformación, sedentario, runner, 5K

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un narrador de éxito y cuenta la historia ficticia de una persona que nunca hacía ejercicio. Explica cómo inició caminando 20 min diarios, luego trotando intermitentemente, hasta poder completar 5K corriendo. Describe sus obstáculos y motivaciones superadas."

49. Prompt: Guía de Fitness para Mujeres mayores de 40 (Cambio Hormonal)

Objetivo del Prompt

Enseñar rutinas seguras y consejos de nutrición adaptados a mujeres en etapa perimenopáusica o menopáusica.

Ejemplos Reales de Uso

Una entrenadora especialista en salud femenina incluyó trabajo de fuerza moderado, ejercicios de impacto leve y asesoría en calcio y vitamina D. Sus clientas de 40-50 notaron menor pérdida ósea y mejor control de peso.

Palabras Clave

mujeres 40+, perimenopausia, fuerza moderada, cambio hormonal

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach especializado en salud femenina y propone un plan con 2 días de fuerza con peso ligero/medio, 2 días de cardio suave, y orientación nutricional (calcio, vit. D, proteínas). Explica por qué esta etapa requiere cuidado extra en huesos y músculos."

50. Prompt: Rutina de Glúteos con Bandas de Resistencia (Mini Band)

Objetivo del Prompt

Enseñar ejercicios puntuales (abducciones, kickbacks) usando mini bands para fortalecer glúteos.

Ejemplos Reales de Uso

Una influencer mostró abducciones laterales, caminata lateral y puente de glúteos con la banda en rodillas. Sus seguidoras notaron "ardor" y resultados en semanas, publicando fotos de su progreso.

Palabras Clave

glúteos, mini band, abducción, kickback

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un instructor y define 4 ejercicios con mini band en zona de rodillas: 1) Abducciones laterales, 2) Caminata lateral, 3) Puente de glúteos, 4) Patada trasera en cuadrupedia. Indica repeticiones y recomendaciones de resistencia de la banda."

51. Prompt: Plan de Comidas Saludables para Una Semana (Objetivo Mantenimiento)

Objetivo del Prompt

Sugerir menús diarios balanceados para mantener el peso, con variedad de recetas sencillas.

Ejemplos Reales de Uso

Un nutricionista publicó un calendario de 7 días: desayunos con avena/fruta, almuerzos de pollo o pescado con ensalada, cenas ligeras de sopa o tortilla de verduras. Sus seguidores ganaron constancia en la dieta.

Palabras Clave

plan de comidas, saludable, mantenimiento, recetas sencillas

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un nutriólogo y diseña un menú semanal: incluye desayuno, almuerzo, cena y 2 snacks diarios. Varía proteínas (pollo, pescado, legumbres), carbohidratos complejos (arroz integral, quinoa) y vegetales/frutas de temporada, sin exceder calorías de mantenimiento."

52. Prompt: Ejercicios para Mejora de la Postura en Silla (Oficina)

Objetivo del Prompt

Dar recursos de estiramiento y microejercicios para gente que trabaja sentada, reduciendo dolores de espalda y cuello.

Ejemplos Reales de Uso

Un fisioterapeuta recomendó cada hora un estiramiento de cuello, rotación de hombros y extensión dorsal apoyado en el respaldo. Oficinistas aplicaron la rutina, reportando menos rigidez al final de la jornada.

Palabras Clave

postura oficina, silla, estiramientos, microejercicios

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un experto en ergonomía y detalla 3 ejercicios de 1 min cada uno para gente sentada: 1) Rotación de cuello y hombros, 2) Estiramiento de espalda apoyando manos atrás, 3) Elevación de pantorrillas. Indica la frecuencia (cada 1-2h) para aliviar tensión."

53. Prompt: Rutina de Spinning en Casa (Bici Estática)

Objetivo del Prompt

Proponer un plan de intervalos en la bicicleta estática, simulando un mini-spinning de 20 minutos.

Ejemplos Reales de Uso

Un instructor de spinning online grabó 20 min con subidas de resistencia, sprints y recuperación. Usuarios con bici estática en casa siguieron la rutina, sintiéndose motivados por la estructura y la música sugerida.

Palabras Clave

spinning, intervalos, bici estática, 20 minutos

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de spinning y organiza 20 min: 1) 2 min de calentamiento pedaleo suave, 2) 5 min intervalos de sprint (20 seg rápido/10 seg lento), 3) 5 min de subida incrementando resistencia, 4) 2 min de sprint final, 5) 1 min de enfriamiento suave."

54. Prompt: Consejos de Entrenamiento para Mejores Saltos en Baloncesto

Objetivo del Prompt

Brindar ejercicios específicos para aumentar salto vertical (sentadillas explosivas, pliometría), dirigidos a jugadores de basket.

Ejemplos Reales de Uso

Un coach de basket incluyó saltos de caja, pistols squats y entrenamiento con bandas en tobillos. Jugadores novatos incrementaron su capacidad de mate y rebotes agresivos en pocos meses de dedicación.

Palabras Clave

baloncesto, salto vertical, pliometría, ejercicios explosivos

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de baloncesto y sugiere 3 ejercicios clave para elevar el salto: 1) Box jumps (subir a cajón alto con impulso), 2) Squat con salto manteniendo técnica, 3) Pistols o sentadillas a una pierna. Explica la progresión y frecuencia semanal."

55. Prompt: Rutina de Ejercicios “Bodyweight” para Fortalecer Hombros sin Pesas

Objetivo del Prompt

Crear un plan que trabaje hombros usando únicamente el peso del cuerpo (pino asistido, planchas inclinadas).

Ejemplos Reales de Uso

Un calisténico exhibió pike push-ups y variaciones de handstand en pared. Sus seguidores lo imitaron para desarrollar deltoides, evitando el uso de mancuernas o barras.

Palabras Clave

bodyweight, hombros, pike push-ups, handstand asistido

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador calisténico y diseña 4 ejercicios: 1) Pike push-ups, 2) Handstand con apoyo en pared, 3) Plank shoulder taps (toques de hombro), 4) Rotación de hombros en posición de oso. Indica repes y pausas, enfatizando buena alineación."

56. Prompt: Programación de “Deload Week” (Semana de Descarga)

Objetivo del Prompt

Explicar cómo bajar la intensidad en una semana para recuperar, evitando estancamiento o sobreentrenamiento.

Ejemplos Reales de Uso

Un powerlifter redujo su volumen al 50% cada 5 semanas. Observó mejoras en su marca luego de la semana de descarga, al reanudar entrenos con mayor frescura.

Palabras Clave

deload week, sobreentrenamiento, recuperación, programación

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de fuerza y define una semana de descarga tras 4-5 semanas intensas: reduce peso y volumen al 50-60%, evita fallos musculares, mantén la técnica. Explica los beneficios para resetear articulaciones y sistema nervioso."

57. Prompt: Guía para Empezar en el Senderismo (Equipo, Preparación Física)

Objetivo del Prompt

Orientar a principiantes en senderismo: calzado, mochila, hidratación y ejercicios previos para fortalecer piernas.

Ejemplos Reales de Uso

Un guía de montaña recomendó botas con buen agarre, llevar 1-2 L de agua, bastones si hace falta, y entrenar con caminatas inclinadas semanales. Principiantes sintieron confianza al iniciarse en rutas medianas.

Palabras Clave

senderismo, principiantes, calzado, preparación física

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un guía de senderismo y expone consejos básicos: elegir calzado apropiado con suela antideslizante, usar mochila ligera con agua y snacks, ropa por capas, y practicar caminatas en cuevas leves 2-3 veces por semana antes de rutas más largas."

58. Prompt: Ejercicios con Pelota de Estabilidad (Fitball) para Abdomen y Equilibrio

Objetivo del Prompt

Mostrar movimientos usando fitball que fortalezcan el core y mejoren balance: planchas, extensiones, etc.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador enseñó plancha con antebrazos apoyados en la pelota, crunch inverso apoyando pies en la pelota y sentarse en fitball para trabajar la postura. Sus clientes detectaron mejoras de equilibrio y abdominales profundos.

Palabras Clave

fitball, pelota de estabilidad, core, equilibrio

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un instructor y diseña 4 ejercicios con fitball: 1) Plank con antebrazos sobre pelota, 2) Crunch inverso con pies en pelota, 3) Extensión lumbar apoyando abdomen en la pelota, 4) Sentadillas sosteniendo la pelota en pared. Explica repeticiones y equilibrio."

59. Prompt: Plan de Entrenamiento Casero para Perder Peso (Cardio + Fuerza)

Objetivo del Prompt

Combinar ejercicios de cardio en casa (saltos, burpees) con rutinas de fuerza (sentadillas, planchas) para quemar grasa.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador configuró rutinas de 20 min diarias con intervalos de burpees y sentadillas, impulsando el metabolismo. Varios usuarios sin gym adelgazaron gradualmente y ganaron tono muscular.

Palabras Clave

perder peso, cardio, fuerza, casa

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach y da un programa de 4 días/semana, cada sesión 20 min: alternar ejercicios de alta intensidad (burpees, jumping jacks) con movimientos de fuerza (sentadillas, lunges, planchas), descansos cortos. Añade un consejo dietético general (déficit calórico moderado)."

60. Prompt: Consejos de Equipamiento Básico para "Home Gym"

Objetivo del Prompt

Recomendar las herramientas mínimas (mancuernas ajustables, esterilla, banda elástica) para entrenar en casa de forma eficaz.

Ejemplos Reales de Uso

Una influencer enseñó su "mini home gym": un set de mancuernas ajustables, una colchoneta y bandas. Seguidores descubrieron que no requerían máquinas costosas para un entrenamiento versátil.

Palabras Clave

home gym, equipamiento básico, mancuernas ajustables, banda elástica

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un asesor de equipamiento y enumera 5 elementos clave para un mini-gimnasio en casa: 1) Mancuernas ajustables, 2) Banda elástica, 3) Esterilla antideslizante, 4) Barra o palo multifunción, 5) Silla estable. Explica su costo aproximado y usos principales."

61. Prompt: Ejercicios para Fortalecer Tobillos y Evitar Esguinces

Objetivo del Prompt

Plantear rutinas de propiocepción y fuerza en tobillos, reduciendo riesgo de torceduras en deportistas.

Ejemplos Reales de Uso

Un fisioterapeuta incluyó ejercicios en bosu, elevarse en puntas de pies y caminar lateral en banda. Futbolistas y corredores redujeron esguinces recurrentes en los meses siguientes.

Palabras Clave

tobillos, propiocepción, fuerza, prevención de esguinces

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un fisioterapeuta y sugiere 4 ejercicios: 1) Equilibrio en un pie, 2) Caminar en puntas y talones, 3) Ejercicio de banda elástica para eversión/inversión de tobillo, 4) Bosu o almohadilla de equilibrio. Indica repeticiones y frecuencia semanal."

62. Prompt: Rutina de “Strongman” Básico (Cargas Pesadas, Movimientos Funcionales)

Objetivo del Prompt

Proponer ejercicios inspirados en strongman (farmer’s walk, levantamiento de sacos) con pesos adaptables.

Ejemplos Reales de Uso

Un coach adaptó farmer’s walk con mancuernas pesadas, tire flips con neumáticos medianos y cargas de sacos. Gente se divirtió por la sensación ‘rústica’ y notó fuerza real en el día a día.

Palabras Clave

strongman, farmer’s walk, neumáticos, cargas pesadas

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador estilo strongman y crea 4 ejercicios: 1) Farmer’s walk con mancuernas pesadas, 2) Tire flip (si tienes neumático), 3) Levantar un saco o balón pesado al hombro, 4) Carry de objetos de peso irregular. Explica las precauciones de espalda."

63. Prompt: Coaching para Mentalidad de “No Excusas” en el Fitness

Objetivo del Prompt

Dar consejos de actitud y responsabilidad personal en cumplir rutinas y metas, sin autojustificaciones.

Ejemplos Reales de Uso

Un coach motivacional puso ejemplos de excusas típicas (“No tengo tiempo”) y cómo reencuadrarlas (“Buscar 20 min al día”). Sus clientes adoptaron un cambio de mentalidad, logrando ser más constantes.

Palabras Clave

mentalidad, no excusas, responsabilidad, constancia

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un motivador deportivo y da 5 consejos para eliminar excusas: organiza tu agenda, minimiza distracciones, rodéate de gente con objetivos similares, refuerza logros pequeños y sé honesto al identificar las verdaderas barreras. Reemplaza excusas con soluciones."

64. Prompt: Reseña de Apps de “Entrenador Virtual” (Nike Training, Freeletics, etc.)

Objetivo del Prompt

Analizar aplicaciones que ofrecen rutinas y planes, comentando interfaz, variedad de ejercicios y personalización.

Ejemplos Reales de Uso

Un influencer de tecnología fitness probó Nike Training Club y Freeletics, comparó la usabilidad, costo y adaptaciones a nivel. Sus seguidores eligieron la app que más encajaba en sus objetivos.

Palabras Clave

apps entrenador virtual, reseña, planes, interfaz

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un revisor de apps y selecciona 2 aplicaciones populares de entrenamiento (ej. Nike Training Club y Freeletics). Compara su interfaz, variedad de rutinas, nivel de personalización y si ofrecen planes gratuitos o de pago, dando tu veredicto final."

65. Prompt: Rutina de Activación Pre-Partido en Fútbol (Calentamiento Dinámico)

Objetivo del Prompt

Desarrollar un calentamiento para jugadores de fútbol que active músculos, mejore rango de movimiento y prevenga lesiones.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador de equipo base elaboró 10 min de ejercicios: skipping alto, movilidad de cadera, giros de cadera y mini partidillos suaves. Los niños salieron al campo con mejor activación y menos calambres.

Palabras Clave

fútbol, calentamiento, pre-partido, dinámico

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de fútbol y planea un calentamiento pre-partido de 10-15 min: 1) Carrera suave con skipping y talones-glúteos, 2) Movilidad articular (caderas, tobillos), 3) Rondo o pases cortos, 4) Estiramientos dinámicos, 5) Breve práctica de sprints progresivos."

66. Prompt: Ejercicios de Control de la Respiración para Natación

Objetivo del Prompt

Guiar en prácticas específicas para mejorar la técnica de respiración en crol, evitando agotarse rápido.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador recomendó series de 25m conteniendo la respiración cada 3 brazadas, luego cada 5, entrenando la tolerancia al CO2. Sus nadadores dominaron mejor la respiración bilateral.

Palabras Clave

natación, respiración, crol, tolerancia CO2

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de natación y elabora ejercicios: 1) Nadar 25m respirando cada 3 brazadas, 2) repetir respirando cada 5 brazadas, 3) series de control exhalando lentamente bajo el agua. Explica cómo mantener la técnica de brazada estable."

67. Prompt: Guía de Seguridad y Equipamiento en Senderismo de Montaña

Objetivo del Prompt

Asesorar sobre botas, bastones, mochila, chaqueta y nociones básicas de orientación para rutas montañosas.

Ejemplos Reales de Uso

Un guía de montaña subió un post detallando botas de caña alta, bastones ajustables, chaqueta impermeable y apps de mapas offline. Varios principiantes se atrevieron a hacer trekking en montaña con menos temor.

Palabras Clave

senderismo montaña, seguridad, equipamiento, orientación

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un guía de montaña y lista los elementos esenciales: botas con sujeción de tobillo, bastones ligeros, mochila con agua y kit de emergencia, chaqueta impermeable, y un mapa/gps. Añade recomendaciones de orientación y chequeo del clima antes de salir."

68. Prompt: Entrenamiento de Intervalos en Bicicleta para Mejora de Resistencia

Objetivo del Prompt

Plantear un programa de intervalos intensos y recuperaciones en bicicleta (carretera o spinning) para mejorar VO2 máx.

Ejemplos Reales de Uso

Un ciclista aficionado siguió 2 días semanales de intervalos 3 min fuertes y 2 min suaves. Vio incrementos en su velocidad media en carretera tras un mes.

Palabras Clave

intervalos, bicicleta, resistencia, VO2 máx

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de ciclismo y diseña una sesión: tras calentar 10 min, realiza 5 intervalos de 3 min de alta intensidad con 2 min suave entre ellos. Enfría 5 min. Explica la zona de pulso o RPE recomendado y la progresión semanal."

69. Prompt: Coreografía de Aeróbic para Principiantes (Pasos Básicos)

Objetivo del Prompt

Compartir secuencia de pasos de aeróbic sencillo, ideal para gente sin experiencia previa, evitando complicaciones coreográficas.

Ejemplos Reales de Uso

Una instructora armó un video con step touch, V-step y grapevine. Sus alumnas en línea recordaron los clásicos moves de aeróbic de los 80-90 y se divirtieron manteniéndose activas.

Palabras Clave

aeróbic, principiantes, coreografía básica, pasos clásicos

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como una instructora de aeróbic retro y presenta 5 pasos sencillos: marcha en el sitio, step touch, V-step, grapevine y rodillas arriba. Aclara cómo combinarlos en intervalos de 1 min para formar una mini coreografía de 10 min con música alegre."

70. Prompt: Programa de 8 Semanas para la Primera Carrera de 5K

Objetivo del Prompt

Proponer un plan progresivo de running que lleve a un principiante a completar 5 km sin parar, ajustando distancias y ritmos.

Ejemplos Reales de Uso

Un coach subió un PDF con 8 semanas de entrenos: caminar/correr en primeras 3 semanas y distancias crecientes hasta correr 30 min seguido. Muchos novatos se atrevieron y finalizaron su primer 5K local.

Palabras Clave

5K, programa 8 semanas, progresivo, principiante

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de running y diseña un plan de 8 semanas hacia 5K: primeras semanas combinar caminar y trotar, incrementando tiempo de trote cada semana. Añade un día de descanso activo y recomendaciones de ritmo moderado para no lesionarse."

71. Prompt: Rutina de Piernas (Cuádriceps, Isquios) con Barra

Objetivo del Prompt

Enseñar ejercicios con barra (sentadilla, peso muerto) para fortalecer y definir la parte frontal y posterior de piernas.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador gym subió videos de sentadilla con barra trasera y peso muerto rumano para isquios. Sus seguidores experimentaron un notable incremento de fuerza y masa en sus entrenamientos de piernas.

Palabras Clave

piernas, barra, sentadilla, peso muerto, gym

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un instructor de fuerza y arma un día de piernas con barra: 1) Sentadilla trasera, 2) Peso muerto rumano, 3) Zancadas con barra, 4) Buenos días (good mornings). Describe la técnica de cada uno y el rango de repeticiones típico."

72. Prompt: Entrenamiento en Ayunas: Pros, Contras y Recomendaciones

Objetivo del Prompt

Examinar las ventajas de entrenar en ayunas (pérdida de grasa) y los posibles riesgos (mareos, fatiga), dando pautas.

Ejemplos Reales de Uso

Un nutricionista y un entrenador explicaron que en ayunas se promueve oxidación de grasa, pero no funciona igual para todos. Recomendaron beber agua y un pre-workout ligero si aparecen mareos.

Palabras Clave

entrenamiento ayunas, pros/contras, oxidación grasa, precauciones

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un experto en fitness y discute entrenar en ayunas: sus ventajas (posible mayor quema de grasa) y desventajas (riesgo de mareo, menor rendimiento en alta intensidad). Aconseja iniciar con sesiones suaves y beber agua, considerando la respuesta individual."

73. Prompt: Rutina de “Escalera” (Pirámide de Repeticiones) en Calistenia

Objetivo del Prompt

Proponer un formato de pirámide, incrementando repeticiones de dominadas, flexiones o sentadillas, luego retrocediendo.

Ejemplos Reales de Uso

Un calisténico diseñó una escalera de flexiones: 1-2-3-4-5-6-5-4-3-2-1, con breves pausas. Usuarios lo hallaron motivante y retador, mejorando resistencia muscular.

Palabras Clave

rutina escalera, pirámide repeticiones, calistenia, progresión

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de calistenia y construye una rutina piramidal con 3 ejercicios: dominadas, flexiones y sentadillas. Empieza con 1 repetición cada uno, sube hasta 5 o 6 y luego baja de nuevo, descansando lo mínimo entre series."

74. Prompt: Reseña de Bicicletas Estáticas Plegables para Casa

Objetivo del Prompt

Analizar modelos de bicis plegables (ahorro de espacio) y sus características, ayudando a elegir la más adecuada.

Ejemplos Reales de Uso

Un influencer de equipamiento hogar probó 3 bicis plegables. Comparó su nivel de resistencia, estabilidad y dimensiones plegadas. Sus seguidores de apartamentos pequeños apreciaron la info detallada.

Palabras Clave

bicicleta estática, plegable, espacio reducido, reseña

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un revisor de equipamiento y compara 2-3 modelos de bicicletas estáticas plegables: analiza su tamaño al abrir y plegar, comodidad del sillín, resistencia ajustable y precio. Incluye pros/contras y a quién le conviene."

75. Prompt: Consejos para Probar Deportes Nuevos (Escalada, Surf, etc.) Sin Miedo

Objetivo del Prompt

Dar pautas de acercamiento, clases introductorias y mentalidad para aventurarse en deportes desconocidos.

Ejemplos Reales de Uso

Un blogger deportivo contó cómo se atrevió al surf con clases de iniciación, compró equipamiento básico y aceptó caer muchas veces. Destacó la satisfacción de aprender algo distinto.

Palabras Clave

deportes nuevos, iniciación, mentalidad, clases introductorias

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un aventurero deportivo y explica 5 pasos para lanzarse a un deporte desconocido (escalada, surf, etc.): buscar un curso básico, alquilar equipo antes de comprar, definir metas realistas, rodearse de gente con más experiencia y celebrar cada avance."

76. Prompt: Entrenamiento de Brazos y Hombros para Mujeres en Casa

Objetivo del Prompt

Ofrecer una rutina centrada en definir brazos, hombros y evitar flacidez, usando pesas ligeras y bandas.

Ejemplos Reales de Uso

Una influencer fitness diseñó combos de press de hombros, patadas de tríceps y curl de bíceps con banda. Sus seguidoras confirmaron mayor firmeza en brazos tras un mes con 2-3 sesiones semanales.

Palabras Clave

brazos, hombros, flacidez, pesas ligeras, bandas

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador y elabora un plan de 4 ejercicios para brazos/hombros: curl de bíceps con banda, press de hombros con mancuernas livianas, extensión de tríceps en alto, elevaciones laterales. Recomienda 3 series de 12-15 repeticiones."

77. Prompt: Ejercicios de Equilibrio y Propiocepción para Mayores de 50

Objetivo del Prompt

Ayudar a mejorar el equilibrio en adultos mayores, reduciendo riesgo de caídas con ejercicios sencillos.

Ejemplos Reales de Uso

Un fisioterapeuta enseñó a sostenerse en un pie, usar cojín inestable y caminar en línea recta. La población de tercera edad recuperó confianza y evitó tropiezos en casa.

Palabras Clave

equilibrio, propiocepción, adultos mayores, prev. caídas

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un fisioterapeuta y recomienda 4 ejercicios de equilibrio para mayores: 1) Pararse en un pie con soporte cercano, 2) caminar en línea recta, 3) cojín inestable para pies, 4) levantar objetos del suelo con mínima flexión. Aconseja supervisión familiar."

78. Prompt: Tabata Workout de 4 Minutos (Alta Intensidad)

Objetivo del Prompt

Enseñar un protocolo Tabata de 4 minutos (8 intervalos de 20 seg esfuerzo / 10 seg descanso) con ejercicios variados.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador subió un "Tabata Burpees + Mountain Climbers" y sus seguidores sudaron en solo 4 min. Fue ideal para días con cero tiempo.

Palabras Clave

tabata, 4 minutos, HIIT, 20/10 intervalos

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach HIIT y define un tabata de 4 min: 8 rondas de 20 seg de ejercicio y 10 seg descanso. Alterna dos ejercicios (ej. burpees y mountain climbers). Explica la importancia de darlo todo en esos 20 seg y respetar el corto descanso."

79. Prompt: Guía de “Mindful Eating” para Deportistas

Objetivo del Prompt

Enseñar técnicas de alimentación consciente para equilibrar la dieta y no caer en atracones, siendo deportista.

Ejemplos Reales de Uso

Un psicólogo de alimentación mostró a corredores cómo disfrutar cada bocado y escuchar su saciedad. Bajaron los atracones post-entreno y ajustaron su ingesta a lo realmente necesario.

Palabras Clave

mindful eating, alimentación consciente, deportistas, saciedad

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un experto en conducta alimentaria y describe 5 pasos de mindful eating: comer sin distracciones, masticar lentamente, notar texturas, esperar 20 seg antes de un segundo plato, identificar si es hambre real o ansiedad. Aplica a deportistas controlando su ingesta."

80. Prompt: Rutina de Entrenamiento de Circuito en el Parque (Bancos, Barras)

Objetivo del Prompt

Explicar ejercicios usando mobiliario de parque: banca para step-ups, barras de calistenia para dominadas, etc.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador mostró “Park Workout”: sentadillas con banca, fondos en banco, dominadas en barra y sprints cortos. Gente sin gym aprovechó su parque local, volviéndose creativa con el entorno.

Palabras Clave

entrenamiento en parque, banca, barras, circuito al aire libre

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador outdoor y diseña un circuito en un parque: 1) Step-ups en banca, 2) Fondos (dips) en banca, 3) Dominadas en barra, 4) Sprints de 20m por el sendero. Repite 3-4 rondas con descanso breve. Destaca la versatilidad y el contacto con la naturaleza."

81. Prompt: Rutina de Pliometría para Mejorar el Salto en Voleibol

Objetivo del Prompt

Desarrollar ejercicios dirigidos a voleibolistas para aumentar potencia de salto en remates y bloqueos.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador de voleibol incluyó saltos al cajón (box jump), step de brazos en colchonetas y saltos a una pierna. Sus jugadoras sintieron mayor explosión al atacar la red.

Palabras Clave

voleibol, pliometría, salto, potencia

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de voleibol y crea un mini-plan de pliometría: 1) Box jumps con rodillas arriba, 2) salto lateral continuo (speed skater), 3) secuencia de salto a una pierna, 4) 2-3 series de 8-10 repeticiones. Mejora la explosión para remates y bloqueos."

82. Prompt: Ejercicios de Respiración y Movilidad para Desbloquear la Caja Torácica

Objetivo del Prompt

Enseñar movimientos y respiraciones que amplíen la capacidad torácica y liberen tensiones en costillas/espalda alta.

Ejemplos Reales de Uso

Un fisioterapeuta mostró estiramientos con brazos elevados y respiración profunda expandiendo las costillas. Clientes con rigidez torácica notaron alivio y mejor oxigenación durante el ejercicio.

Palabras Clave

caja torácica, respiración, movilidad, estiramientos

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un experto en movilidad de torso y describe 3 ejercicios: 1) Extensión torácica apoyado en foam roller, 2) Ejercicio de respiración profunda con brazos en alto, 3) Rotación torácica en cuadrupedia. Indica número de repeticiones y sensaciones a buscar."

83. Prompt: Reseña de Bicicletas de Spinning Profesionales (Para Gimnasio)

Objetivo del Prompt

Comparar modelos de alta gama en spinning, analizando resistencia magnética, display y ergonomía.

Ejemplos Reales de Uso

Un administrador de gimnasio evaluó 3 bicis spinning de marcas top, comprobando la durabilidad y la precisión del ajuste de resistencia. Así decidió la compra para su sala de cardio.

Palabras Clave

bicicletas spinning, alta gama, resistencia magnética, equipamiento gym

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un gestor de gimnasio y compara 2-3 modelos de spinning pro, fijándote en su sistema de resistencia (magnético vs. fricción), comodidades (manillar regulable, asiento ergonómico) y display (RPM, distancia). Concluye con precio y veredicto de calidad."

84. Prompt: Consejos para Competir en tu Primera Carrera de 10K (Nervios, Ritmo)

Objetivo del Prompt

Orientar a corredores novatos para enfrentar su primera 10K, controlando nervios, ritmo inicial y logística previa.

Ejemplos Reales de Uso

Un running coach aconsejó no salir demasiado rápido, beber agua 30 min antes, y calentar suave. Quienes atendieron esas pautas evitaron "reventar" en km 5 y acabaron mejor de lo esperado.

Palabras Clave

primera 10K, nervios, ritmo, logística previa

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de running y ofrece 5 tips: llegar temprano a la zona de salida, no sobrecalentar, mantener un ritmo 15-20 seg más lento que tu máxima en los primeros kms, hidratarse con moderación y, al final, un sprint si tienes energía sobrante."

85. Prompt: Rutina Funcional para Bomberos/Personal de Rescate (Resistencia y Fuerza)

Objetivo del Prompt

Diseñar un entrenamiento integral que mejore la capacidad de bomberos o socorristas: potencia, resistencia y agilidad.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador especializado diseñó ejercicios de arrastrar peso (manguera), subir escaleras con lastre y sprints cortos con equipo. Su brigada redujo tiempos de respuesta y fatiga en simulacros.

Palabras Clave

bomberos, rutina funcional, rescate, potencia, resistencia

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach especializado y arma un programa de 3 días/semana: 1) Arrastre de trineo o manguera, 2) Subir escaleras con peso, 3) Sprint + levantamiento de maniquí. Explica por qué cada ejercicio simula tareas reales de un bombero/socorrista."

86. Prompt: Entrenamiento de "Circuit Training" para Bajar de Peso y Acondicionar

Objetivo del Prompt

Proponer un circuito variado con estaciones de cardio y fuerza de 1 min cada uno, apto para quemar calorías.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador "circuit training" colocó 5 estaciones: salto a la comba, flexiones, zancadas, plancha con toques y remo con banda. Los alumnos repetían el circuito 3 veces. Cada semana, progresaban en menos descansos.

Palabras Clave

circuit training, peso, cardio, fuerza, estaciones

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador y diseña un circuito de 5 estaciones, cada una 1 min: 1) Saltar cuerda, 2) Flexiones, 3) Zancadas alternas, 4) Remo con banda, 5) Plancha con toques de hombro. Descanso 15 seg para cambiar de estación, repetir 3 vueltas."

87. Prompt: Básicos de Entrenamiento en Altura (Beneficios y Riesgos)

Objetivo del Prompt

Explicar cómo entrenar en lugares con altitud, sus ventajas para la oxigenación, y precauciones por mal de altura.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador de atletas de fondo comentó que en altura se incrementa producción de glóbulos rojos, pero hay que adaptarse gradualmente para evitar mareos o fatiga extrema. Varios fondistas lo aprovecharon en campamentos en montaña.

Palabras Clave

entrenamiento en altura, oxigenación, mal de altura, adaptación

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un preparador para deportes de resistencia y explica los principios de entrenar en altitud: tiempo mínimo de adaptación (1-2 semanas), señales de fatiga o mal de altura, beneficios en la capacidad aeróbica y la necesidad de mayor hidratación y descanso."

88. Prompt: Ejercicios para Fortalecer Cuello y Trapecio (Evitar Dolor Cervical)

Objetivo del Prompt

Indicar movimientos que refuercen la zona del cuello y parte superior de la espalda, evitando tensiones o lesiones.

Ejemplos Reales de Uso

Un fisioterapeuta enseñó encogimientos de hombros con mancuernas ligeras, rotaciones de cuello controladas y estiramiento del trapecio en diagonal. Sus pacientes con dolores cervicales vieron gran alivio tras semanas.

Palabras Clave

cuello, trapecio, dolor cervical, fortalecimiento

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un fisioterapeuta y sugiere 4 ejercicios: 1) Encogimiento de hombros con peso ligero, 2) Rotación lenta de cuello, 3) Flexión lateral del cuello sosteniendo el hombro opuesto, 4) Estiramiento del trapecio superior con brazo cruzado. Recalca precauciones y suavidad."

89. Prompt: Rutina de “Animal Flow” (Movimientos Inspirados en Animales)

Objetivo del Prompt

Proponer ejercicios de movilidad y fuerza basados en posturas de cuadrupedia y desplazamientos creativos.

Ejemplos Reales de Uso

Un instructor de Animal Flow mostró “Beast position,” “Crab reach” y “Scorpion.” Sus alumnos gozaron de un estilo diferente, mezclando calistenia y flow, mejorando coordinación y diversión.

Palabras Clave

animal flow, movilidad, cuadrupedia, flow

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de Animal Flow y explica 3 movimientos base: 1) Beast (cuadrupedia con rodillas flotando), 2) Crab reach (inversión extendida), 3) Scorpion (extensión de cadera con torsión). Indica cómo enlazarlos en una secuencia fluida y enfócate en la técnica."

90. Prompt: Estrategias de Entrenamiento para Reducir Grasa Localizada en Brazos

Objetivo del Prompt

Ofrecer rutinas de fuerza general y consejos de dieta para reducir el exceso de grasa en brazos, con realismo (pérdida localizada limitada).

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador enfatizó que la pérdida localizada es parcial, recomendó déficit calórico, cardio general y ejercicios específicos de brazos para tonicidad. Sus clientas redujeron el contorno de brazo al tiempo que bajaban su % de grasa total.

Palabras Clave

grasa localizada, brazos, fuerza, realismo, déficit calórico

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach y enfatiza: la pérdida de grasa localizada no es total, pero puedes reducir volumen general y tonificar brazos. Recomienda un déficit calórico, cardio global y ejercicios de tríceps/bíceps (fondos, curl, patadas). Explica que la constancia es clave."

91. Prompt: Plan de Ejercicios con Steps (Escalón Aeróbico)

Objetivo del Prompt

Diseñar una rutina usando un step de aeróbic: subidas dinámicas, lunges y saltos para entrenar piernas y cardio.

Ejemplos Reales de Uso

Una instructora ofreció "Step Workout": stepping lateral, lunges con step, saltos con rodillas arriba. Los usuarios con un escalón en casa lo hallaron intenso y divertido, pareciendo una clase de aeróbic de los 90.

Palabras Clave

step, escalón aeróbico, piernas, cardio

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un instructor y planifica una sesión con step: 1) Marcha en step 2 min, 2) Subida y bajada lateral 1 min, 3) Lunges con pie trasero en step, 4) Saltos rodillas al pecho sobre el step. Repite 3 rondas y añade enfriamiento ligero."

92. Prompt: Cómo Retomar Ejercicio Después de una Larga Pausa

Objetivo del Prompt

Dar pautas de progresión suave para alguien que dejó de entrenar meses o años y quiere volver sin lesionarse.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador propuso evaluar condición actual, empezar 2 días por semana, estirar cuidadosamente y subir volumen poco a poco. Ex-sedentarios hallaron un camino seguro, evitando dolores y frustración.

Palabras Clave

retomar ejercicio, larga pausa, progresión suave, evitar lesiones

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de reactivación y brinda 4 pasos para quien lleva meses sin entrenar: 1) Chequeo médico si es necesario, 2) iniciar con 2 sesiones semanales (30 min), 3) ejercicios de baja intensidad y técnica, 4) incrementar carga/tiempo muy gradualmente."

93. Prompt: Nutrición e Hidratación en Deportes de Montaña (Trail Running)

Objetivo del Prompt

Hablar sobre la alimentación antes, durante y después de carreras en montaña, y la gestión del agua y sales minerales.

Ejemplos Reales de Uso

Un trail runner experto recomendó comer carbohidratos lentos antes de la ruta, llevar bidones con sales y geles energéticos cada hora. Evitó calambres y “pájara” en distancias de 20-30 km en montaña.

Palabras Clave

trail running, montaña, hidratación, sales, gels

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un asesor de trail running y describe un plan de alimentación: desayuno rico en carbohidratos (avena, fruta) antes del ascenso, geles o barritas cada 45-60 min en carrera y mezclar agua con sales en el bidón. Explica la importancia de reponer sodio en clima caluroso."

94. Prompt: Rutina de “Abdominales Hipertrofia” (Cargas Adicionales)

Objetivo del Prompt

Proponer ejercicios abdominales con uso de mancuernas o disco para crear un estímulo de hipertrofia real en la zona del core.

Ejemplos Reales de Uso

Un bodybuilder incorporó crunch con peso en pecho, oblicuos con mancuerna lateral y elevaciones de piernas con lastre. Ganó un six-pack más marcado al progresar en carga.

Palabras Clave

abdominales, hipertrofia, cargas, six-pack

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un entrenador de fisicoculturismo y presenta 4 ejercicios abdominales con peso: 1) Crunch con disco en el pecho, 2) Giros de oblicuos con mancuerna (russian twist), 3) Elevaciones de piernas sosteniendo una mancuerna, 4) Plancha con lastre ligero en la espalda."

95. Prompt: Entrenamiento de “Tablón de Plancha” Prolongado (Resistencia Abdominal)

Objetivo del Prompt

Enseñar un plan para aguantar más tiempo en plancha frontal, progresando en minutos de resistencia.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador desafió a su comunidad a incrementar 15 seg cada semana. Usuarios empezaron con 30 seg y al cabo de 2 meses lograron 2 min de plancha estable, fortaleciendo su core.

Palabras Clave

plancha, resistencia, progresión, core

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de desafío y propone un reto de 6 semanas para la plancha frontal: inicia con 3 series de 30 seg, cada semana añade 10-15 seg. Explica la postura (cadera alineada, mirada al suelo) y la respiración estable."

96. Prompt: Rutina de “Calentamiento Dinámico” Antes de Levantar Pesas

Objetivo del Prompt

Proponer movimientos activos (rotaciones articulares, lunges dinámicos) para preparar músculos y articulaciones a sesiones de fuerza.

Ejemplos Reales de Uso

Un entrenador de powerlifting mostró que 5 min de saltos ligeros, rotación de hombros y caderas, y lunges con giro reducían la rigidez y mejoraban la seguridad al levantar pesado.

Palabras Clave

calentamiento dinámico, pesas, rotaciones, prevención lesiones

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de fuerza y describe un calentamiento de 5-8 min: 1) 1 min de jumping jacks, 2) rotaciones de hombros/caderas 10 repeticiones cada uno, 3) lunges con rotación de torso, 4) movimientos de muñeca y tobillos. Listo para levantar pesas."

97. Prompt: Instrucciones de “Foam Roller” para Masaje Miofascial

Objetivo del Prompt

Enseñar a usar el rodillo de espuma en muslos, glúteos y espalda, aliviando tensión y mejorando recuperación.

Ejemplos Reales de Uso

Una instructora de pilates demostró rodar cada músculo 30-40 seg sin exceder dolor, mejorando la flexibilidad y recuperando de entrenos duros. Sus clientes sintieron menor rigidez al día siguiente.

Palabras Clave

foam roller, masaje miofascial, recuperación, alivio tensión

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un experto en liberación miofascial y describe cómo utilizar el foam roller en cuádriceps, isquios, glúteos y espalda alta. Aconseja rodar despacio durante 30-60 seg en cada zona, evitando presionar demasiado zonas sensibles o la zona lumbar directamente."

98. Prompt: Ejercicios para Corregir la Cifosis Dorsal (Postura Encorvada)

Objetivo del Prompt

Proponer movimientos y estiramientos que ayuden a abrir el pecho y alinear la espalda, reduciendo la curvatura excesiva en la zona dorsal.

Ejemplos Reales de Uso

Un fisioterapeuta mostró estiramiento de pectorales en pared, ejercicios de retracción escapular y extensión torácica en foam roller. Pacientes con postura encorvada experimentaron mejoría notable tras un mes constante.

Palabras Clave

cifosis dorsal, postura encorvada, pectoral, retracción escapular

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un fisioterapeuta y enumera 4 ejercicios: 1) Estiramiento de pectoral en marco de puerta, 2) Remo escapular con banda, 3) Extensión torácica en foam roller, 4) Ejercicio de retracción de hombros sentado. Explica cómo ayuda a revertir la cifosis."

99. Prompt: Plan de Entrenamiento para Subir Montaña (Fuerza de Piernas y Cardio)

Objetivo del Prompt

Plantear un programa de fuerza y resistencia para quien planea hacer un ascenso montañoso (trekking) de dificultad moderada.

Ejemplos Reales de Uso

Un guía propuso 2 días de fuerza (sentadillas, peso muerto) y 2 días de cardio escalera. Sus clientes lograron la cumbre con menos fatiga, apreciando la preparación previa.

Palabras Clave

ascenso montaña, fuerza piernas, cardio escalera, trekking

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un coach de montaña y diseña un programa de 4 semanas: 2 días de ejercicios de piernas (sentadillas, zancadas, peso muerto) y 2 días de cardio (escaleras o caminata con mochila ligera). Destaca la progresión de cargas y la importancia de un calzado adecuado."

100. Prompt: Rutina “Glúteos y Abductores” con Polea o Cables

Objetivo del Prompt

Proponer ejercicios localizados en máquinas de polea para trabajar glúteos y abductores, perfeccionando la técnica.

Ejemplos Reales de Uso

Una entrenadora en gimnasio enseñó la patada de glúteo en polea baja, abducción lateral en polea y extensiones de cadera. Sus alumnas se enfocaron en la forma, evitando balancear la cintura, logrando gran activación de glúteos.

Palabras Clave

glúteos, abductores, polea, gimnasio, patada trasera

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un instructor de gym y crea una rutina de 4 ejercicios en polea: 1) Patada de glúteo en polea baja, 2) Abducción lateral de cadera, 3) Extensión de cadera inclinada, 4) Sentadilla con polea frontal. Explica cómo ajustar la altura y la carga, enfatizando la técnica."