GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cómo la IA revoluciona el plan de entrenamiento

Actualidad Empresarial | 29/05/2025 | 00:00

En el deporte de alto rendimiento, la planificación es tan clave como la propia ejecución.

Hoy, la inteligencia artificial (IA) se ha convertido en el aliado perfecto para deportistas —desde amateurs hasta profesionales— que buscan optimizar cada entrenamiento y cumplir sus metas con más precisión.

A continuación, se plantea cómo integrar la IA de manera eficiente a una rutina deportiva y qué suplementos no pueden faltar.

¿Cómo apoya la IA a un plan de entrenamiento?

Análisis de datos biométricos

Dispositivos wearables (relojes, pulseras, cintas de pecho) recogen frecuencia cardíaca, variabilidad del pulso y patrones de sueño. Herramientas basadas en IA procesan esos datos para ajustar el volumen e intensidad de la próxima sesión.

Por ejemplo, si el cuerpo muestra altos niveles de fatiga, el algoritmo sugerirá un día de recuperación activa antes de la siguiente rutina intensa.

Adaptación en tiempo real

Aplicaciones como Freeletics Coach o TrainAsONE utilizan redes neuronales para rediseñar sobre la marcha las sesiones: si se falla en repeticiones o el ritmo baja un 10 %, la IA modifica cargas o duración en vivo, manteniendo el entrenamiento dentro de la “zona óptima” de esfuerzo.

Predicción de riesgos de lesión

Mediante modelos de machine learning que combinan historial de entrenamiento, ángulos de movimiento (capturados por cámaras o sensores) y cargas de trabajo, la IA puede anticipar señales de sobrecarga en tendones o músculos.

Con esa alerta temprana, se pueden programar ejercicios preventivos (fortalecimiento excéntrico, estiramientos dinámicos) y reducir un 20–30 % las probabilidades de lesión.

Suplementos imprescindibles para potenciar resultados

Un buen plan de entrenamiento tiene que venir acompañado de una buena nutrición para conseguir resultados. En Supletech aseguramos calidad certificada y envío rápido de los principales suplementos deportivos:

Whey Protein Isolate: Recuperación muscular rápida y alto aporte proteico

Creatina Monohidrato Micronizada: Aumento de fuerza y rendimiento anaeróbico

BCAAs (Leucina, Isoleucina, Valina): Reducción de fatiga y catabolismo muscular

Beta-alanina: Mejora del rendimiento en series intensas y resistencia

Multivitamínico Sport: Soporte general, refuerzo de defensas y recuperación

Omega-3 (EPA/DHA): Antiinflamatorio natural y salud cardiovascular

Tip: Combinar el batido de proteína Whey con una ración de BCAAs durante el entrenamiento ayuda a frenar la degradación muscular y acelerar la recuperación.

La ruta hacia el éxito con Supletech

Evaluación de los datos: Registrar entrenos y métricas de salud en una app con IA.

Diseño de un plan: Ajustar carga y descanso según las recomendaciones automatizadas.

Suplementación inteligente: Agregar al carrito de supletech.cl los suplementos que apoyen la fase que se busca (fuerza, resistencia, recuperación).

Medir y mejorar: Monitorear el progreso y dejar que la IA refine el programa cada semana.

Supletech además, ofrece asesoría experta y productos de primeras marcas. Con la combinación

de IA + suplementación estratégica, se puede estar un paso más cerca de alcanzar los objetivos deportivos planteados.

¡Empezar hoy con supletech.cl y se podrá llevar el rendimiento al máximo!

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/270140-como-la-ia-revoluciona-el--plan-de-entrenamiento.htm