

# **Chat GPT : le coach virtuel révolutionne votre programme d'entraînement à domicile**

## **IA et Sport : un coach à domicile grâce à Chat GPT**

C'est la rentrée et si vous êtes comme la plupart des gens, vous avez décidé de reprendre votre programme d'entraînement à la salle de sport où vous avez laissé tomber depuis le début de l'été.

Mais vous savez déjà que vous vous absenteriez à nouveau pour les fêtes de fin d'année et l'hiver approchant. C'est pourquoi vous pourriez envisager de faire votre retour en forme depuis votre salon, comme Patrick Glover.

Patrick, un journaliste, a décidé de mettre au défi le célèbre Chat GPT en lui demandant un programme d'entraînement à domicile, complet et réalisable dans n'importe quel espace, d'une villa à un petit appartement parisien.

Utiliser une IA comme coach sportif pour ce genre d'entraînement peut être une idée intéressante, car souvent on ne sait pas vraiment quoi faire quand on décide de faire du sport à la maison.

Avec Chat GPT, vous pouvez entrer vos propres instructions et générer des entraînements à l'infini jusqu'à trouver celui qui vous convient le mieux !

Bon, sur le papier, c'est génial, mais qu'en est-il dans la vraie vie ? Quels ont été les résultats pour Patrick ?

## Le prompt utilisé

Contrairement à d'autres personnes qui ont demandé des programmes pour apprendre à aimer courir ou se préparer à un marathon, Patrick a utilisé un prompt simple en 2 lignes :

*Propose moi un programme d'entraînement maison challengeant qui sollicite tous les groupes musculaires, dure environ 45 minutes et ne nécessite aucun équipement.*

Il est important de noter que Patrick n'est pas un novice en matière de sport, il fréquente déjà une salle de sport, court et pratique le cricket. Il a donc sollicité l'IA pour obtenir de nouvelles idées d'entraînement et les adapter à sa pratique.

## L'entraînement généré par Chat GPT

Le coach virtuel a commencé par souligner l'importance d'un bon échauffement avant toute séance de sport.

Voici l'échauffement proposé (5 minutes) :

- Jumping Jacks : 1 minute
- Levés de genoux : 1 minute
- Cercles de bras : 1 minute (30 secondes vers l'avant, 30 secondes vers l'arrière)
- Air squats : 1 minute
- Pompes : 1 minute

Cet échauffement complet devrait augmenter votre rythme

cardiaque et commencer à faire circuler le sang dans votre corps.

Le premier circuit d'entraînement proposé (15 minutes – 3 séries) :

- Pompes : 1 minute
- Air squats : 1 minute
- Gainage : 1 minute
- Fentes inversées (en alternant les jambes) : 1 minute
- Superman (extension du dos) : 1 minute

1 minute de repos avant de répéter le circuit (3 tours au total).

Le deuxième circuit d'entraînement proposé (15 minutes – 3 séries) :

- Burpees : 1 minute
- Ponts de fessiers : 1 minute
- Pompes en diamant : 1 minute
- Gainage latérale (de chaque côté) : Tenir pendant 1 minute
- Abdos bicyclette : 1 minute

1 minute de repos avant de répéter le circuit.

Source : [sport-equipements.fr](http://sport-equipements.fr)

→  Accéder à CHAT GPT en cliquant dessus