

Claude як фітнес-тренер: персональна програма за вечір

Setup Claude Project під твої цілі, обмеження, обладнання. Програма тренувань, прогрес-трекінг, харчування — без \$200/міс на coach'a.

~8 ХВ

GOSHA.LIVE

ЩО ВСЕРЕДИНІ

- Setup Fitness Project під цілі і обмеження
- Програма на 12 тижнів з progressions
- Промпт для tracking і автокоригування
- Харчування і recovery без bro-science

Платити \$200/міс особистому тренеру за програму яка змінюється раз на 4 тижні — дорого. Claude робить ту саму роботу за вечір, плюс адаптується на основі твого щоденного прогресу. Тут — реалістичний setup. Не magic. Не «AI замінить лікаря». Просто структурованіший підхід ніж випадкові YouTube-тutorіали.

Setup: Fitness Project

Створи Project «Fitness 2026». Завантаж:

1. **profile.md** — вік, стать, поточна вага/зріст, статус (sedentary / active / athletic)
2. **goals.md** — конкретна ціль («-8 кг за 3 місяці» краще за «схуднути»)
3. **constraints.md** — травми, обмеження, доступне обладнання (домашнє / спортзал)
4. **schedule.md** — скільки часу на тиждень, час доби, дні відпочинку
5. **history.md** — попередній досвід тренувань (що пробував, що пройшло)

Custom Instructions:

Ти — досвідчений strength + conditioning coach. Правила:

- Bazuyся на наукових даних (Schoenfeld, Helms, Israetel, Norton), не на bro-science
- Якщо в мене травма — питай специфіку перед рекомендацією
- Прогресія через progressive overload, не зміну вправ випадково
- НЕ радь supplements без явного запиту і чесно про evidence-base
- Якщо я кажу «я голодний 24/7» — це сигнал що калоріяж замалий, переглянь

Limitation

Claude не лікар. Не діагностує травми, не призначає лікування. При болі — до фізіотерапевта. AI добре для healthy active people з невеликими цілями (lose fat, gain muscle, perform better).

Промпт 1: Початкова програма

На основі мого profile, goals, constraints і schedule – побудуй 12-тижневу програму тренувань.

Структура виводу:

1. Phase 1 (тижні 1–4): foundation
2. Phase 2 (тижні 5–8): build
3. Phase 3 (тижні 9–12): peak / cut

Для кожного тижня:

- Які дні тренування (твоя пропозиція з мого schedule)
- Кожне тренування: 4–6 вправ, sets × reps × intensity
- Progressions: коли і як збільшувати вагу/reps
- Cardio (LISS, HIIT) – скільки, коли
- Recovery: rest days, mobility work, sleep targets

Обґрунтуй структуру – чому саме так під мої цілі.

Промпт 2: Daily tracking

Кожен день після тренування:

Тренування виконано: [які вправи, ваги, reps]. RPE [1–10 по кожній сесії].
Сон вчора: [X годин]. Калорії сьогодні: [приблизно X].

Адаптуй наступне тренування на основі цього feedback'у. Якщо RPE >9 на основних вправах – зменши intensity. Якщо <6 – пора підняти.

Робиш це 2-3 тижні — Claude дуже точно адаптує програму до твого реального стану.

Промпт 3: Харчування

Моя ціль: [гіпотрофія / гіпертрофія / maintenance]. Вага [X кг], активність [Y].

1. Базовий метаболізм + поправка на активність (число ккал)
2. Розподіл macros (білок / вуглеводи / жири)
3. Розподіл по дневі (4-5 meals)
4. 7 шаблонних meals під мої смаки і обмеження
5. Що моніторити перші 2 тижні (вага, самоочуванє, performance)
6. Коли треба переглянути калораж – і за якими сигналами

Без «голодай у понеділок» і «не їж після 18:00» – evidence-based.

Чесне розчарування

Прогрес у фітнесі повільний. Не +1кг м'язів на тиждень, не -2кг жиру за тиждень.
Реалістично: 0.5-1кг чистого fat loss на тиждень, 1-2кг м'язів за 3-4 місяці. Якщо Claude (або хтось) обіцяє швидше — не вір.

Промпт 4: Form check

Якщо у тебе є відео тренування:

Подивись це відео [upload]. Перевір форму [squat / deadlift / bench / row].

Знайди:

1. Топ-3 проблеми (з пріоритетом по ризику травми)
2. Конкретні правки (cues, position adjustments)
3. Чи варто зменшити вагу до фікса форми
4. Які допоміжні вправи допоможуть виправити

Claude з vision добре читає форму на простих compounds.

Промпт 5: Plateau breaker

Коли застряг:

2 тижні немає прогресу: вага не падає, ваги в залі не ростуть.

Що насправді не так?

1. Калораж – реалістична оцінка чи я недооцінюю
2. Sleep і stress – як впливає
3. Programming – чи мені треба deload або новий phase
4. NEAT (non-exercise activity) – чи я просто менш активний поза залом
5. Recommendation: одна конкретна зміна на наступні 2 тижні (не три одразу)

Як вижити перші 3 місяці

Найважче — перші 6-8 тижнів. Тіло ще не дає видимого результату, мотивація просідає. Тричі на тиждень — записуй short note у Claude project: як почувався, що виходило, що не. Через місяць перечитуєш — побачиш прогрес який сам не помітив у моменті.

Що далі

У повному PDF — детальні програми для 4 цілей (cut, bulk, recomp, athletic performance), exercise database з відео-туторіалами, шаблони food logs, чек-листи на recovery. Завантажуй і тренуйся розумніше.