

# PLANTILLA VIRAL 4

## 1. Gancho Negativo

*Ejemplo:*

Las sentadillas son el ejercicio más peligroso, DEBES mantenerte alejado de ellas.

*Este tipo de gancho funciona porque las personas siempre prestan atención cuando sienten que están haciendo algo mal.*

*El objetivo es generar una reacción rápida y captar su atención desde el primer segundo.*

---

## 2. Opción Alternativa

*Ejemplo:*

En cambio, aquí tenés 3 ejercicios que podés hacer en el día de piernas.

*Proporcionamos preferiblemente tres alternativas.*

*Dar varias opciones no solo aporta mayor valor, sino que mantiene a la audiencia en el video con el objetivo de descubrir cada una de ellas.*

---

## 3. Promesa

*Ejemplo:*

Para obtener troncos de árbol como piernas.

*Presentamos un resultado drástico, visual y deseado al que puedan aspirar.*

*Esto incrementa el valor percibido del contenido y posiciona al creador como alguien que realmente ayuda a alcanzar objetivos concretos.*

---

## 4. Solución

*Ejemplo:*

El primer ejercicio es el Peso Muerto Rumano, esto definitivamente destruirá tus isquiotibiales.

El segundo ejercicio es la extensión de piernas, mantenelas lentas y controladas, y si no querés caminar mañana, hacé una pausa de 1 segundo en la parte superior de la repetición.

Terminá con algunas zancadas con peso corporal, hacelas hasta el fallo.

*Acá entregamos lo prometido: las 3 soluciones concretas.*

*Esta parte representa el "valor" real del contenido, lo que justificaría que una persona esté dispuesta a pagar por acceder a esta información.*

---

## **5. Llamado a la Acción (CTA)**

*Ejemplo:*

Asegurate de guardar esta publicación para mantener este entrenamiento 🔥

*Se busca fomentar la interacción, ya sea con un "me gusta", un guardado, un comentario o compartiendo el contenido.*

*Este paso es esencial para aumentar el alcance orgánico y la viralidad del video.*

---

## **Producto Final (guion completo integrado)**

Las sentadillas son el ejercicio más peligroso, DEBES mantenerte alejado de ellas.

En cambio, aquí tenés 3 ejercicios que podés hacer en el día de piernas para obtener troncos de árbol como piernas.

El primer ejercicio es el Peso Muerto Rumano, esto definitivamente destruirá tus isquiotibiales.

El segundo ejercicio es la extensión de piernas, mantenelas lentas y controladas, y si no querés caminar mañana, hacé una pausa de 1 segundo en la parte superior de la repetición.

Terminá con algunas zancadas con peso corporal, hacelas hasta el fallo.

Asegurate de guardar esta publicación para mantener este entrenamiento.