

GUÍA GRATUITA • EL TEMPLO DE LA HIPERTROFIA

13 ERRORES AL ENTRENAR AL FALLO MUSCULAR

que frenan tu hipertrofia, y qué hacer en su lugar

ENTRENAR AL FALLO MUSCULAR PARA HIPERTROFIA: ERRORES COMUNES

ANTES DE EMPEZAR

La intensidad no es sufrir más ni ir siempre al fallo

La intensidad, entendida como la cercanía al fallo muscular, es una de las variables más mal interpretadas del entrenamiento orientado a la hipertrofia.

Gran parte de los estancamientos, molestias y frustraciones vienen de aplicarla de forma rígida, dogmática o descontextualizada. En esta guía tienes los 13 errores más frecuentes y qué hacer en su lugar.

CÓMO ESTÁ ORGANIZADA

Parte 1 • ¿Hay que entrenar al fallo para ganar músculo?

Parte 2 • RIR: cuántas repeticiones dejar en reserva

Parte 3 • Fallo muscular frente a fallo técnico

Parte 4 • Entrenar al fallo sin estancarte

Llevar lo que dicen los estudios «a misa» sin entender el contexto

Muchos estudios observan que entrenar en torno a un RIR 2 o al fallo produce adaptaciones similares. Pero la mayoría duran pocas semanas (normalmente 6–8), sus participantes suelen ser principiantes y el estímulo es nuevo para ellos.

En un principiante, incluso entrenar lejos del fallo suele bastar. Eso no significa que entrenar siempre a RIR 2 sea igual de efectivo a largo plazo, ni que acercarse más al fallo no sea necesario más adelante.

QUÉ HACER

- Lee los estudios con su contexto: duración y nivel de los participantes
- Al empezar, no necesitas ir al fallo
- Cuando te adaptes, acércate más al fallo en determinados ejercicios

Pensar la intensidad en términos de blanco o negro

Muchas personas creen que solo hay dos opciones: entrenar siempre al fallo o quedarse siempre en un RIR concreto.

La realidad es que la cercanía al fallo depende enormemente del tipo de ejercicio. La intensidad no es una cifra fija: se ajusta en función del ejercicio y del contexto.

QUÉ HACER

- Multiarticulares con peso libre y poca estabilidad: RIR 3-2
- Multiarticulares guiados o muy estables: RIR 1-0
- Monoarticulares: puedes llegar al fallo sin grandes problemas

Pensar que entrenar al fallo lo compensa todo

«Si voy siempre al fallo y entreno más duro que los demás, voy a progresar sí o sí.» Es falso. La intensidad no sustituye a otras variables fundamentales: el descanso, la alimentación, la selección de ejercicios y la técnica de ejecución.

Puedes entrenar al fallo en todas las series y aun así no progresar si el resto del planteamiento es deficiente.

QUÉ HACER

- Cuida el descanso y la alimentación
- Elige bien tus ejercicios
- Domina la técnica antes de apretar más

Pensar que ir al fallo en una serie garantiza progreso

Ir al fallo en una serie o en un ejercicio concreto no asegura progreso. Si no analizas lo que pasa a lo largo del tiempo, puede ocurrir que otra persona, entrenando a RIR 3, gane más masa muscular que alguien que entrena siempre al fallo.

El progreso se mide en el tiempo, no en una serie aislada.

QUÉ HACER

- Analiza tu rendimiento sesión tras sesión
- Vigila tu capacidad de recuperación
- Evalúa la progresión a medio plazo

No ajustar la cercanía al fallo según el rango de repeticiones

En rangos bajos de repeticiones, la tensión mecánica es muy alta desde el inicio de la serie y, aunque no llegues al fallo, ya reclutas la mayoría de las unidades motoras de alto umbral. Si podrías hacer 7 repeticiones, parar en la 5 no es un problema.

En rangos altos (por ejemplo 12–20), la tensión inicial es menor y necesitas acercarte mucho más al fallo para garantizar ese reclutamiento.

QUÉ HACER

- En rangos bajos puedes dejar algo más de margen
- En rangos altos, acércate mucho más al fallo
- Ajusta el RIR a cada rango de repeticiones

Quedarse demasiado lejos del fallo por miedo

Muchos principiantes no se acercan al fallo porque tienen miedo, no conocen bien sus límites o creen que ya están entrenando duro.

Por falta de experiencia no saben estimar bien el RIR: creen que están a RIR 2 cuando en realidad están a RIR 5 o 6. Se ha observado incluso en estudios controlados.

QUÉ HACER

- Al empezar, acércate mucho al fallo
- Llega al fallo en ejercicios seguros
- Así te aseguras de que tus series sean realmente efectivas

No ir nunca realmente al fallo para calibrar el RIR

Aunque prefieras entrenar habitualmente a RIR 2 o RIR 3, es importante que de vez en cuando, en alguna serie y en ejercicios seguros, te acerques mucho al fallo o llegues a él.

Así sabes dónde está realmente el fallo, mejoras tu estimación del RIR y aumentas tu umbral de esfuerzo. Nunca comprobar el fallo real suele llevar a errores sistemáticos de intensidad.

QUÉ HACER

- Llega al fallo de vez en cuando en ejercicios seguros
- Usa esas series para saber dónde está tu fallo real
- Ajusta después tu estimación del RIR

No diferenciar fallo muscular de fallo técnico

Fallo muscular: cuando el músculo ya no puede generar fuerza suficiente.

Fallo técnico: cuando ya no puedes mantener una buena ejecución.

En personas con poca experiencia, el fallo técnico aparece antes. No entender esta diferencia genera mucha confusión sobre la intensidad real del entrenamiento.

QUÉ HACER

- Aprende a distinguir los dos tipos de fallo
- En algunos contextos, sigue con medias repeticiones
- O usa la ayuda de un compañero para acercarte al fallo muscular real

Forzar repeticiones con mala técnica al acercarse al fallo

Cuando algunas personas se acercan al fallo sin dominar bien la técnica, empiezan a sacar repeticiones con ejecuciones cada vez peores.

Es un error grave: aumenta el riesgo de lesión, empeora el estímulo muscular y el ratio estímulo-fatiga se vuelve muy negativo. Entrenar intenso no significa perder el control técnico.

QUÉ HACER

- Si la técnica se degrada en exceso, para la serie
- Domina la técnica antes de apretar al máximo
- Prioriza la calidad de cada repetición

Confundir intensidad con falta de control técnico

Algunas personas creen que entrenar intenso implica mover la carga lo más rápido posible, no controlar la excéntrica y perder estabilidad.

Este enfoque suele provocar menor tensión mecánica efectiva, mayor estrés en las estructuras pasivas y peor calidad del estímulo.

QUÉ HACER

- Controla la fase excéntrica
- Mantén la estabilidad durante toda la serie
- La intensidad real se consigue manteniendo el control, no perdiéndolo

Pensar que entrenar muy cerca del fallo impide acumular volumen

Existe la creencia, muy influenciada por interpretaciones extremas del método Heavy Duty, de que si entrenas muy cerca del fallo no puedes hacer mucho volumen. No es cierto.

Si entrenas de forma inteligente, puedes acumular bastante volumen incluso muy cerca del fallo. La intensidad y el volumen no son excluyentes.

QUÉ HACER

- Haz una buena selección de ejercicios
- Prioriza la estabilidad
- Evita cargas excesivas de forma constante
- Equilibra multiarticulares y monoarticulares

No ajustar la cercanía al fallo según la fase del entrenamiento

La tolerancia a la intensidad no es la misma en todas las fases. En superávit energético suele ser posible entrenar más cerca del fallo y recuperarse bien.

En déficit calórico, además de reducir el volumen, puede ser buena idea bajar ligeramente la intensidad en algunos ejercicios. Entrenar igual en todas las fases suele llevar a una peor recuperación.

QUÉ HACER

- En superávit, aprovecha para acercarte más al fallo
- En déficit, baja ligeramente la intensidad, sobre todo en multiarticulares
- Ajusta también el volumen a cada fase

Copiar series extremadamente intensas y teatrales de influencers

En redes es habitual ver series interminables, muchas técnicas avanzadas seguidas y personas alargando la serie hasta el agotamiento extremo.

Estas series generan una fatiga enorme, un estímulo relativamente pequeño en comparación y un ratio estímulo–fatiga muy pobre.

QUÉ HACER

- No copies este tipo de series, sobre todo en ejercicios duros
- Busca el mayor estímulo con la menor fatiga
- Piensa en tu progreso a medio y largo plazo

EN RESUMEN

La intensidad no consiste en sufrir más, sino en aplicar la cercanía al fallo adecuada según el ejercicio, el contexto y el objetivo.

SIGUIENTE PASO

¿Quieres seguir entrenando con cabeza?



Grupo privado de WhatsApp • gratis

Resuelve tus dudas sobre entrenamiento para hipertrofia y aprende junto a otras personas que entrenan con cabeza.

[Únete gratis al grupo →](#)



Asistente IA de Programación de Entrenamiento • gratis

Te ayuda a programar correctamente tu rutina, sigue tu progreso y te aconseja en cada paso para que no te estanques.

[Accede gratis al asistente →](#)