

GUÍA GRATUITA • EL TEMPLO DE LA HIPERTROFIA

12 ERRORES CON EL RANGO DE REPETICIONES

que frenan tu hipertrofia, y qué hacer en su lugar

¿CUÁNTAS REPETICIONES HACER PARA GANAR MASA MUSCULAR? ERRORES COMUNES

ANTES DE EMPEZAR

No existe un único rango mágico de repeticiones

El rango de repeticiones es una de las variables más rodeadas de mitos dentro del entrenamiento de fuerza.

A lo largo de los años se han popularizado ideas simplistas que han llevado a muchas personas a entrenar de forma rígida, ineficiente o directamente contraproducente. En esta guía tienes los 12 errores más frecuentes y qué hacer en su lugar.

CÓMO ESTÁ ORGANIZADA

Parte 1 • ¿Cuántas repeticiones hacer para ganar músculo?

Parte 2 • ¿Repeticiones altas o bajas?

Parte 3 • Cómo elegir tu rango de repeticiones

Parte 4 • ¿Muchas repeticiones para definir?

Pensar que solo existe un rango «óptimo» para ganar masa muscular

Durante años se popularizó que el rango de 8 a 12 repeticiones era el único válido para hipertrofia. Más recientemente se ha puesto de moda decir que lo más eficiente es entrenar a 5–6 repeticiones porque genera menos fatiga. Ambos planteamientos son erróneos.

La evidencia muestra adaptaciones similares de hipertrofia en un rango muy amplio, aproximadamente de 5 a 30–35 repeticiones, siempre que las series se hagan con suficiente cercanía al fallo.

QUÉ HACER

- Aprovecha el abanico de 5 a 30–35 repeticiones
- Elige según tus preferencias, contexto y objetivos
- Asegúrate de acercarte lo suficiente al fallo

Pensar que cada rango de repeticiones sirve para un único objetivo

Existe la creencia de que repeticiones bajas = fuerza, medias = hipertrofia y altas = resistencia. Es una simplificación excesiva: puedes ganar fuerza y masa muscular en cualquiera de esos rangos.

La diferencia es que la fuerza que ganas es específica del rango que entrenas. Alguien que entrena a 4–5 repeticiones probablemente mejore más su 1RM que alguien que entrena a 20, pero ambos pueden ganar masa muscular.

QUÉ HACER

- No limites la hipertrofia a las repeticiones medias
- Si quieres mejorar tu 1RM, incluye repeticiones bajas
- Para ganar músculo, cualquier rango cerca del fallo te sirve

Copiar rangos de repeticiones de otras personas sin criterio personal

Muchas personas copian los rangos que hace un influencer o el compañero del gimnasio sin preguntarse qué rango les motiva más, en cuál sienten mejor el músculo o con cuál progresan mejor.

Elegir rangos que te gusten y te motiven mejora la adherencia, el rendimiento y la progresión a largo plazo. No todos tenemos que entrenar igual.

QUÉ HACER

- Pregúntate qué rango te motiva más
- Fíjate en cuál sientes mejor el músculo
- Quédate con el que te hace progresar

Entrenar solo a repeticiones bajas porque «es lo más eficiente»

Muchos influencers promueven entrenar siempre a 5–6 repeticiones porque se genera menos estrés metabólico y se descansa menos. Pero se mueve mucha más carga, el estrés sobre las articulaciones es mayor y se tolera peor el volumen.

Suele acabar en molestias articulares, menos volumen total y estancamientos. Además, aunque al principio las repeticiones altas fatigan más, el cuerpo se adapta y las tolera cada vez mejor.

QUÉ HACER

- Busca un equilibrio entre repeticiones bajas y altas
- Cuida tus articulaciones y estructuras pasivas
- Da tiempo a tu cuerpo a adaptarse a las repeticiones altas

Obsesionarse con el estrés metabólico como motor principal de la hipertrofia

A día de hoy no se ha demostrado de forma sólida que el estrés metabólico sea el principal desencadenante de la hipertrofia, ni tampoco que no tenga ningún papel. Hay que ser cautos.

El factor más importante y claramente demostrado es la tensión mecánica. Entrenar siempre a repeticiones altas genera más fatiga, puede aumentar el daño muscular y empeorar la recuperación.

QUÉ HACER

- Prioriza la tensión mecánica
- Usa las repeticiones altas de forma puntual
- Evita los enfoques extremistas

Buscar el bombeo como señal de ganancia muscular

Muchas personas entrenan a repeticiones altas solo para sentir bombeo y notar el músculo «hinchado». Ese bombeo se debe principalmente a la acumulación de metabolitos y a una hinchazón celular transitoria.

No es una señal fiable de que estés ganando más músculo: al poco tiempo, el músculo vuelve a su tamaño normal. El bombeo puede ser una consecuencia del entrenamiento, pero no un indicador directo de hipertrofia.

QUÉ HACER

- No midas tu entrenamiento por el bombeo
- Fíjate en tu progresión de cargas y repeticiones
- Busca tensión mecánica cerca del fallo

No elegir el rango de repeticiones en función del ejercicio

No todos los ejercicios toleran igual todos los rangos. Los multiarticulares con peso libre y poca estabilidad, como una sentadilla libre, no son ideales para rangos muy altos: la fatiga técnica limita el estímulo.

Usar rangos inapropiados para cada ejercicio suele empeorar la calidad del estímulo.

QUÉ HACER

- Peso libre inestable: evita rangos muy altos
- Máquinas guiadas: repeticiones bajas y altas
- Monoarticulares: rangos medios o altos (8–12 o más)

Llegar al fallo independientemente del rango de repeticiones

En rangos altos es importante acercarse mucho al fallo para garantizar el reclutamiento de las unidades motoras de alto umbral y estimular las fibras tipo II.

En rangos bajos puedes ser más permisivo y dejar alguna repetición en recámara, porque la alta tensión mecánica está presente desde el inicio. Aplicar el mismo criterio de fallo en todos los rangos es un error.

QUÉ HACER

- Rangos altos: acércate mucho al fallo
- Rangos bajos: puedes dejar alguna repetición en recámara
- Ajusta tu RIR a cada rango

Elegir rangos según el porcentaje de fibras musculares del músculo

Durante años se ha recomendado entrenar ciertos músculos a repeticiones altas por tener más fibras «rojas», como los gemelos.

La evidencia actual muestra que el porcentaje de fibras no es determinante para la hipertrofia, y que entrenar a repeticiones altas no garantiza un mayor crecimiento en esos músculos.

QUÉ HACER

- No elijas el rango por el tipo de fibras
- Elige según el ejercicio y tus preferencias
- Prioriza entrenar cerca del fallo

Creer que para definir hay que hacer muchas repeticiones

Todavía hay quien cree que para perder grasa y «definir» hay que entrenar a muchas repeticiones. No tiene ningún sentido: la pérdida de grasa depende de conseguir un déficit calórico, no del rango de repeticiones.

Cambiar a repeticiones altas no favorece perder grasa y puede incluso perjudicar el mantenimiento de tu masa muscular.

QUÉ HACER

- En definición, usa rangos muy similares a los de volumen
- El objetivo sigue siendo mantener tu masa muscular, o incluso ganar algo
- La grasa se pierde con el déficit calórico

Cambiar constantemente los rangos de repeticiones

Cambiar de rango cada semana o cada pocas sesiones impide adaptaciones específicas, dificulta la progresión y genera estímulos poco consistentes.

Entrenar durante un tiempo prolongado en un rango mejora la eficiencia neuromuscular y te permite progresar de forma más clara.

QUÉ HACER

- Mantén tu rango durante un tiempo prolongado
- Si tras varios meses te estancas, cambia de rango
- O alterna rangos entre sesiones sin cambiar el ejercicio

Parar de entrenar por molestias articulares en lugar de ajustar el rango

Cuando aparecen molestias articulares, muchas personas optan por dejar de entrenar. En muchos casos es mejor ajustar el rango y seguir entrenando con buen estímulo.

Incluso la restricción del flujo sanguíneo, trabajando a repeticiones muy altas (50–60), ha mostrado adaptaciones hipertróficas similares con cargas muy bajas, reduciendo el estrés articular.

QUÉ HACER

- Aumenta el rango de repeticiones
- Reduce la carga externa
- Sigue entrenando con buen estímulo

EN RESUMEN

No se trata de entrenar en «el mejor rango», sino de usar el rango adecuado en el momento adecuado.

El rango de repeticiones es una herramienta flexible, no una regla fija.

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 →](#)