

GUÍA GRATUITA • EL TEMPLO DE LA HIPERTROFIA

13 ERRORES CON LA CADENCIA DE LAS REPETICIONES

que frenan tu hipertrofia, y qué hacer en su lugar

¿REPETICIONES LENTAS O RÁPIDAS PARA GANAR MÚSCULO? ERRORES COMUNES

ANTES DE EMPEZAR

Ni siempre rápido ni siempre lento

La cadencia de las repeticiones es una variable que muchas personas exageran o simplifican en exceso. Algunos creen que la clave está en mover siempre explosivo; otros, que cuanto más lento, mejor.

La realidad es que la cadencia es una herramienta estratégica que debe adaptarse al ejercicio, al contexto y al objetivo. En esta guía tienes los 13 errores más frecuentes y qué hacer en su lugar.

CÓMO ESTÁ ORGANIZADA

Parte 1 • ¿Repeticiones lentas o rápidas?

Parte 2 • Tiempo bajo tensión

Parte 3 • Repeticiones explosivas

Parte 4 • Cómo ajustar tu cadencia

Pensar en términos de blanco o negro: solo explosivo o solo lento

La cadencia no es una elección binaria. Las cadencias más explosivas pueden generar mayores adaptaciones neurales y mejorar el rendimiento; las más controladas garantizan un estímulo más uniforme y reducen el uso de inercias.

Si solo trabajas explosivo, puedes estimular mucho la primera parte del recorrido y completar la segunda por inercia. Si solo trabajas lento, puedes limitar la producción de fuerza y las adaptaciones neurales.

QUÉ HACER

- No te cases con una sola velocidad
- Aprovecha ambas según el contexto
- Combina series explosivas y series controladas

Hacer repeticiones excesivamente explosivas sin control

Mover la carga de forma extremadamente explosiva sin controlar ninguna parte del recorrido suele provocar pérdida de técnica, uso excesivo de inercias y menor tensión interna real en el músculo.

Aunque la carga externa sea alta, si la ejecución es descontrolada, la carga que reciben las fibras puede ser pobre y la tensión mecánica efectiva disminuye.

QUÉ HACER

- Que la velocidad nunca comprometa el control
- Evita las inercias
- Mantén la técnica en todo el recorrido

Hacer repeticiones excesivamente lentas con poca carga

Con una carga relativamente alta y pocas repeticiones hasta el fallo, aunque la cadencia sea lenta, la hipertrofia es similar. El problema aparece al combinar carga muy baja, cadencia muy lenta y series demasiado largas, por ejemplo 15–20 repeticiones muy lentas.

En esos casos pueden no reclutarse bien las unidades motoras de alto umbral y las fibras rápidas no reciben suficiente estímulo. El problema no es la lentitud en sí.

QUÉ HACER

- Si vas lento, usa una carga suficiente
- Evita series excesivamente largas
- Llega cerca del fallo

Confundir tiempo bajo tensión con hipertrofia

Alargar la serie para aumentar el tiempo bajo tensión no significa generar más músculo.

Lo importante es el tiempo bajo tensión eficiente, que ocurre sobre todo en los últimos segundos, cuando la serie se acerca al fallo. Una serie puede durar un minuto y que el estímulo realmente relevante esté concentrado en esos últimos segundos.

QUÉ HACER

- No alargues las series solo para sumar segundos
- Céntrate en acercarte al fallo
- Valora la calidad de las últimas repeticiones

Confundir velocidad voluntaria lenta con alta tensión mecánica

Hay que diferenciar entre repeticiones lentas voluntarias e involuntarias. Mover la carga muy lento a propósito desde la primera repetición no implica necesariamente alta tensión mecánica.

En cambio, cuando en las últimas repeticiones intentas mover rápido y la repetición sale lenta sin querer, eso sí es una señal clara de alta tensión mecánica y cercanía al fallo.

QUÉ HACER

- Mueve la carga con intención
- Deja que la lentitud aparezca por fatiga, no la fuerces
- Úsala como señal de que estás cerca del fallo

Obsesionarse con contar segundos exactos

Algunas personas intentan cumplir tempos como 3-1-2 o 4-0-2 de forma rígida y obsesiva. Puede ser útil para estandarizar, pero no hace falta obsesionarse.

Mientras la repetición no se alargue en exceso, aproximadamente menos de 8 segundos en total, las adaptaciones de hipertrofia tienden a ser similares.

QUÉ HACER

- No te obsesiones con el cronómetro
- Evita repeticiones de más de unos 8 segundos
- Lo importante es el estímulo

Pensar que hacer siempre explosivo mejora la hipertrofia

Ejecutar explosivo puede reclutar antes las unidades motoras de alto umbral, pero eso no significa más hipertrofia. En una serie controlada hasta el fallo, la activación irá aumentando y terminarás reclutando las fibras rápidas igualmente.

Además, la ejecución explosiva genera más fatiga neural, puede aumentar el estrés articular y reducir la tolerancia al volumen.

QUÉ HACER

- No busques la explosividad por sí misma
- Lleva las series cerca del fallo
- Cuida tus articulaciones y tu volumen

No hacer una ligera pausa en la posición de máximo estiramiento

En muchos ejercicios, sobre todo en posiciones de estiramiento, el tendón actúa como un «muelle» y ayuda al inicio del movimiento. Si no haces una pequeña pausa, aprovechas el rebote y reduces el trabajo muscular real en esa zona.

Una breve pausa en el punto de máximo estiramiento elimina la ayuda elástica, obliga a las fibras a generar fuerza real y puede mejorar el estímulo en esa región.

QUÉ HACER

- Haz una ligera pausa en el estiramiento
- Evita rebotar
- Deja que sea el músculo quien inicie el movimiento

No adaptar la cadencia al tipo de ejercicio

No todos los ejercicios toleran igual la misma velocidad. En ejercicios libres y poco estables, como una sentadilla libre, las cadencias excesivamente lentas pueden aumentar la inestabilidad.

En ejercicios guiados puedes controlar más la velocidad sin comprometer la técnica, y en los monoarticulares no tiene mucho sentido ser explosivo, porque buscas un estímulo localizado.

QUÉ HACER

- Peso libre inestable: evita cadencias excesivamente lentas
- Ejercicios guiados: más margen para controlar
- Monoarticulares: ejecución controlada

No adaptar la cadencia cuando hay molestias articulares

Ante molestias o lesiones, muchas personas siguen haciendo repeticiones explosivas.

Adaptar la velocidad puede permitirte seguir entrenando sin agravar la lesión.

QUÉ HACER

- Usa cadencias más controladas
- Reduce el estrés articular
- Mantén un buen estímulo muscular

No variar la cadencia cuando el rendimiento se estanca

Si llevas meses con un ejercicio y el rendimiento se estanca, no siempre hace falta cambiar de ejercicio. Puedes mantenerlo y variar la cadencia.

Así el organismo percibe el estímulo como ligeramente distinto y mantienes las adaptaciones neurales que ya tenías. No todas las series tienen que hacerse igual.

QUÉ HACER

- Mantén el ejercicio y cambia la cadencia
- Combina una serie explosiva con otras controladas
- Prueba una cadencia mixta: controlada al inicio y explosiva al final

No adaptar la cadencia a la fase nutricional

En superávit calórico se tolera mejor algo más de fatiga neural, y puedes incluir más series explosivas si quieres.

En déficit calórico la recuperación es más limitada y conviene priorizar ejecuciones más controladas. La fase influye en cómo gestionas la velocidad.

QUÉ HACER

- En superávit, más margen para series explosivas
- En déficit, prioriza el control
- Ajusta la velocidad a cada fase

Cambiar constantemente la cadencia

Si empiezas un ejercicio nuevo y cambias la cadencia cada semana, no generas adaptaciones específicas y dificultas la progresión.

La cadencia también necesita tiempo para dar resultado.

QUÉ HACER

- Elige una cadencia
- Mantenla un tiempo y progresa
- Introduce variaciones solo si hace falta

EN RESUMEN

No se trata de mover siempre rápido ni siempre lento, sino de mover la carga con intención, control y coherencia.

La cadencia no es una fórmula mágica ni una moda.

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 →](#)