

## 6 esquemas de repeticiones para fuerza e hipertrofia

*¿Quieres tamaño, fuerza o ambos?*

La ciencia del entrenamiento nos guía y nosotros lo adaptamos. Puesto que no existe una única manera de conseguir los objetivos y sí se ha demostrado que la periodización ondulada diaria tiene cierta ventaja frente al progreso lineal, en este artículo vamos a proponer algunos esquemas de repeticiones que nos permitan jugar con el volumen y la intensidad total del entrenamiento.

La propuesta se basa en 6 esquemas de carga eficaces para estimular la fuerza e hipertrofia maximizando el desarrollo de fibras de contracción rápida, aunque en segunda instancia y dependiendo del número total de series realizadas, las fibras de contracción más lenta puedan recibir estímulo suficiente.

## Índice de contenidos.

1. Pirámide 5/4/3/2/1.
2. Pirámide corta 3/2/1.
3. Pirámide corta invertida 3/4/5.
4. Oleajes 7/5/3.
5. Contrastes: 1/6 para fuerza y 7/4 para hipertrofia.
6. MyoReps 6 + 4.
7. ¿Qué método usar principalmente?

### 1. Pirámides 5/4/3/2/1

Este esquema es uno de los más conocidos, aunque generalmente se realiza con las típicas "12, 10, 8, 6 repeticiones" que parecen venir de serie para todo principiante que empieza a entrenar. Las pirámides clásicas consisten en ir subiendo de intensidad a medida que se disminuye el número de repeticiones a lo largo de las series.

Esta propuesta puede ser útil tanto para fuerza como para hipertrofia, la diferencia estará en las veces que repitamos la pirámide. **Eligiendo un ejercicio básico** (por favor, no desaprovechéis esta propuesta en un Curl de bíceps con barra), realizar una pirámide 5/4/3/2/1 con un descanso variable entre 2 y 4 minutos entre series permitirá un volumen total de 15 repeticiones para ese ejercicio, lo que nos presenta una magnífica opción para trabajar la fuerza pura.

Si el objetivo es más la hipertrofia o acumular volumen de entrenamiento, se pueden realizar dos pirámides consecutivas siguiendo las indicaciones de descanso anteriormente mencionadas. En este caso, el total de repeticiones será de 30, algo que podemos igualar al clásico 4x8 para hipertrofia, aunque claro está, con más tiempo invertido.

Serie	Repeticiones a realizar	Intensidad de carga (%1RM)		Repeticiones en la reserva (RIR)	
		Carácter submáximo	Carácter máximo	Carácter submáximo	Carácter máximo
1ª	5	80 – 82%1RM	85%	1-2	0-1
2ª	4	82 – 83%1RM	90%	1-2	0-1
3ª	3	85 – 90%1RM	93%	1-2	0
4ª	2	90 – 92%1RM	96%	1	0
5ª	1	93 – 95%1RM	100%	1	0

## 2. Pirámide corta 3/2/1

Una versión corta de la anterior, es muy posiblemente el esquema de carga más potente que se puede utilizar para construir la fuerza, y sigue un patrón parecido al famoso 5/3/1. Si se realiza con un carácter de esfuerzo máximo (es decir, llegando al fallo o casi en todas las series), tiene un efecto **profundamente estimulante sobre el sistema nervioso** por lo que no es conveniente realizar más de 3 pirámides consecutivas por ejercicio en el caso que nuestro objetivo sea acumular volumen; y en no más de dos ejercicios.

Serie	Repeticiones a realizar	Intensidad de carga		Repeticiones en la reserva (RIR)	
		Carácter submáximo	Carácter máximo	Carácter submáximo	Carácter máximo
1ª	3	80 – 82%1RM	90 – 93%1RM	3-4	0-1
2ª	2	82 – 83%1RM	93 – 97%1RM	3-4	0-1
3ª	1	85 – 90%1RM	100% 1RM	2-3	0
4ª	3	82 – 83%1RM	90 – 93%1RM	2-3	0
5ª	2	85 – 90%1RM	93 – 97%1RM	2-3	0
6ª	1	90 – 93%1RM	100% 1RM	1-2	0
7ª	3	85 – 90%1RM	92 – 95%1RM (Récord)	1	0
8ª	2	90 – 93%1RM	95 – 98%1RM (Récord)	1	0
9ª	1	94 – 97%1RM	100 – 102%1RM (Récord)	1	0

Carga(s) aconsejada(s) en caso de realizar una única pirámide por ejercicio.

Carga para superar récord.

En cualquier día de entrenamiento, completar dos pirámides consecutivas sería lo óptimo para progresar a medio y largo plazo, mientras que completar tres sería un entrenamiento muy bueno, más si realiza en dos ejercicios consecutivos. Eso sí, los días siguientes pueden requerir una pequeña descarga a nivel del sistema nervioso.

### 3. Pirámide corta invertida 3/4/5

El principio básico de este esquema es el mismo que el 3/2/1 pero con mayor número de repeticiones. Mientras que la carga 3/2/1 es más potente en términos de fuerza máxima absoluta, el enfoque de carga de la 3/4/5 es una **mezcla entre fuerza y volumen**, con un descanso variable entre 2 y 4 minutos entre series.

En este caso, además la pirámide es invertida, lo que significa que disminuiríamos intensidad a medida que avanzamos series para cada grupo de pirámides. A pesar de tener algo más de volumen, el límite también se puede establecer en 3 pirámides consecutivas, aunque en tal caso sólo se aconseja realizarlo en un ejercicio. El segundo de los ejercicios que tengamos en la rutina de entrenamiento debería tener un máximo de 2 pirámides consecutivas 3/4/5.

Serie	Repeticiones a realizar	Intensidad de carga		Repeticiones en la reserva (RIR)	
		Carácter submáximo	Carácter máximo	Carácter submáximo	Carácter máximo
1ª	3	80 – 82%1RM	90 – 93%1RM	2-3	0-1
2ª	4	78 – 80%1RM	87 – 90%1RM	2-3	0-1
3ª	5	75 – 80%1RM	83 – 85%1RM	2-3	0-1
4ª	3	82 – 83%1RM	90 – 93%1RM	2	0
5ª	4	80 – 83%1RM	87 – 90%1RM	2	0
6ª	5	78 – 80%1RM	83 – 85%1RM	1-2	0
7ª	3	85 – 90%1RM	92 – 95%1RM (Récord)	1	0
8ª	4	82 – 85%1RM	88 – 92%1RM (Récord)	1	0
9ª	5	80 – 83%1RM	85 – 87%1RM (Récord)	1	0

Carga(s) aconsejada(s) en caso de realizar una única pirámide por ejercicio.

Carga para superar récord.

## 4. Oleajes 7/5/3

Entramos en una serie de esquemas más orientados a hipertrofia que a fuerza, pero tampoco han de desecharse en el caso de que este último sea nuestro objetivo principal (en tal caso, no más de dos oleajes consecutivos). La razón de denominarse *oleaje* es precisamente la forma de *ola* que siguen sus cargas a lo largo de su repetición en el tiempo, con un descanso variable entre 1 minuto 30 segundos y 4 minutos



Este es probablemente el esquema de **hipertrofia de alto umbral** más potente en su comparativa con las pirámides. Debido al mayor volumen, sólo se deberían hacer 2 oleajes consecutivos por ejercicio, y en no más de 3 ejercicios (para personas con mucha experiencia y capacidad de recuperación).

Serie	Repeticiones a realizar	Intensidad de carga		Repeticiones en la reserva (RIR)	
		Carácter submáximo	Carácter máximo	Carácter submáximo	Carácter máximo
1ª	7	70 – 73%1RM	75 – 78%1RM	2	0
2ª	5	78 – 80%1RM	83 – 85%1RM	1-2	0
3ª	3	82 – 83%1RM	90 – 93%1RM	1-2	0
4ª	7	73 – 75%1RM	77 – 82%1RM (Récord)	1-2	0
5ª	5	80 – 83%1RM	85 – 87%1RM (Récord)	1	0
6ª	3	85 – 90%1RM	92 – 95%1RM (Récord)	1	0

Carga(s) aconsejada(s) en caso de realizar un único oleaje por ejercicio.

Carga para superar récord.

## 5. Contrastes: 1/6 para fuerza y 7/4 para hipertrofia.

El esquema 1/6 es otra buena manera de estimular la hipertrofia de alto umbral, pero también para construcción de fuerza. Se realizan un total de 6-8 series por ejercicio, dando lugar a 3-4 pares de contrastes y un total de 21-28 repeticiones por ejercicio (aconsejado unos 2 minutos de descanso entre series).

Serie	Repeticiones a realizar	Intensidad de carga		Repeticiones en la reserva (RIR)	
		Carácter submáximo	Carácter máximo	Carácter submáximo	Carácter máximo
1ª	1	85 – 90%1RM	95 – 98%1RM	3	0-1
2ª	6	78 – 80%1RM	83 – 85%1RM	3	0-1
3ª	1	88 – 92%1RM	100%1RM	2-3	0
4ª	6	73 – 75%1RM	83 – 85%1RM	2-3	0
5ª	1	85 – 90%1RM	100%1RM	2-3	0
6ª	6	78 – 80%1RM	83 – 85%1RM	2	0
7ª	1	94 – 97%1RM	100 – 102%1RM (Récord)	1-2	0
8ª	6	80 – 83%1RM	87 – 89%1RM (Récord)	1	0

Carga(s) aconsejada(s) en caso de realizar tres contrastes por ejercicio.

Carga para superar récord.

Por su parte, el contraste 7/4 está más destinado a una **hipertrofia de umbral medio-alto** sin la especificidad de atacar cada 2 series una intensidad tan demandante como la presentada en el contraste 1/6. En este caso, se realizarían también un total de 6-8 series máximo por ejercicio, dando lugar a 3-4 pares de contrastes y un total de 33-44 repeticiones por ejercicio (aconsejado unos 2-3 minutos de descanso entre series).

Serie	Repeticiones a realizar	Intensidad de carga		Repeticiones en la reserva (RIR)	
		Carácter submáximo	Carácter máximo	Carácter submáximo	Carácter máximo
1ª	7	70 – 73%1RM	75 – 78%1RM	2-3	0-1
2ª	4	78 – 80%1RM	87 – 90%1RM	2-3	0-1
3ª	7	70 – 73%1RM	75 – 78%1RM	2	0
4ª	4	80 – 83%1RM	87 – 90%1RM	2	0
5ª	7	70 – 73%1RM	75 – 78%1RM	2	0
6ª	4	82 – 85%1RM	87 – 90%1RM	1	0
7ª	7	73 – 75%1RM	77 – 82%1RM (Récord)	1-2	0
8ª	4	80 – 83%1RM	88 – 92%1RM (Récord)	1-2	0

Carga(s) aconsejada(s) en caso de realizar tres contrastes por ejercicio.

Carga para superar récord.

Se aprovecha la potenciación post-activación (PAP) de las series con menos repeticiones y más intensidad para las series de mayor número de repeticiones. Además, también se obtiene un impulso psicológico de ir a un peso más ligero después de las series cortas.

## 6. MyoReps 6 + 4.

Las series partidas, con pequeño descanso entre repeticiones, también conocidas como *Clusters*, es una de las técnicas más eficaces y de alta intensidad para estimular el crecimiento y la fuerza. Una variante conocida como MyoReps consiste en agrupar conjuntos de repeticiones dentro de una misma serie y descansar entre esos conjuntos, en lugar de descansar entre cada repetición.

Permite terminar haciendo más repeticiones de las que deberíamos ser capaces de hacer con una carga dada, incluyendo un período de descanso dentro de la propia serie de unos 20 segundos máximo.

Comenzando con una intensidad del 75-80% 1RM se podrían realizar en torno a 7 repeticiones por serie, pero sólo hay que hacer 6, dejar la barra o las mancuernas, descansar 15-20 segundos, y luego tratar de completar 4 repeticiones más con el mismo peso.

Es una técnica muy exigente, así que **no sería recomendable hacer más de 3 series de este tipo por ejercicio** porque podría derivar en un claro sobreentrenamiento, ya que es más que probable que a partir de ese número de series, tanto las 6 primeras como las 4 últimas se estén realizando al fallo muscular permanentemente.


### Ejemplo de carga de entrenamiento por ejercicio realizado con MyoReps 6+4

Serie	Repeticiones a realizar	Intensidad de carga		Repeticiones en la reserva (RIR)	
		Carácter submáximo	Carácter máximo	Carácter submáximo	Carácter máximo
1ª	6	78 – 80%1RM	80 – 85%1RM	2	0-1
2ª	6 + 4	75 – 78%1RM	78 – 80%1RM	1-2	0-1
3ª	6 + 4	78 – 80%1RM	78 – 80%1RM	1	0
4ª	6 + 4	78 – 80%1RM	78 – 80%1RM	0-1	0
5ª	6	78 – 80%1RM	80 – 85%1RM	1	0

## 7. ¿Qué método usar principalmente?

Estos seis esquemas de carga funcionarán para tamaño y fuerza, pero algunos tendrán algunas ventajas respecto a otros dependiendo del objetivo específico. En la siguiente tabla se presenta el orden de preferencias. Esperamos que os sirva y lo llevéis a la práctica.

Orden	Objetivos		
	Fuerza máxima absoluta	Fuerza - hipertrofia	Hipertrofia
1º	3/2/1	5/4/3/2/1	MyoReps 6+4
2º	5/4/3/2/1	Contraste 1/6	Contraste 7/4
3º	Contraste 1/6	3/4/5	7/5/3
4º	3/4/5	7/5/3	3/4/5
5º	7/5/3	Contraste 7/4	Contraste 1/6
6º	Contraste 7/4	MyoReps 6+4	5/4/3/2/1
7º	MyoReps 6+4	3/2/1	3/2/1

 Favorito.