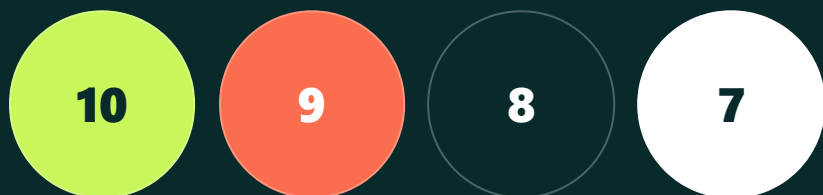


RPE y RIR sin falsa precisión

Cómo valorar una serie ya terminada, calibrar tu estimación y decidir qué hacer después sin convertir cada entrenamiento en una prueba máxima.



Para adultos sanos que realizan entrenamiento de fuerza.

Información general: no sustituye una valoración individual, una rehabilitación ni una indicación sanitaria.

Edición 29/07/2026

Qué miden y qué no miden

RPE y RIR son estimaciones útiles para decidir, no instrumentos de laboratorio.

RIR

Repeticiones en reserva

Las repeticiones completas que crees que aún podrías realizar antes de no poder terminar otra con el recorrido y el estándar acordados.

RPE

Esfuerzo percibido

Una valoración de lo exigente que fue la serie. En la escala específica de fuerza, los valores altos se relacionan aproximadamente con el RIR.

Traducción práctica para una serie ya terminada

VALOR	LECTURA PRUDENTE	DECISIÓN POSIBLE
RPE 10 0 RIR	No quedaba otra repetición completa con el estándar fijado.	No aumentes la carga. Comprueba si llegar al límite estaba previsto.
RPE 9 ≈ 1 RIR	Crees que quedaba una repetición completa.	Ya es una serie muy exigente: mantén o ajusta según el objetivo.
RPE 8 ≈ 2 RIR	Crees que quedaban dos repeticiones completas.	Suele ofrecer margen para repetir trabajo de calidad.
RPE 7 ≈ 3 RIR	Hay un margen claro, pero no está medido.	Puede encajar en práctica, volumen o días de menor exigencia.
RPE ≤ 6 4+ RIR	La serie quedó lejos del límite y la precisión suele ser menor.	Registra «4+». No finjas distinguir cinco, seis o siete.

La equivalencia es aproximada. El error cambia con la persona, el ejercicio, la carga, el número de repeticiones y la experiencia. Una cifra útil puede seguir siendo imprecisa.

Fija qué cuenta como repetición

«Podría hacer dos más» solo significa algo si esas dos repeticiones imaginadas serían comparables.

A**Recorrido**

Define el mismo inicio y final que usarás para contar y registrar cada repetición.

B**Ejecución**

Decide qué variaciones son aceptables y cuál cambia el propósito del ejercicio.

C**Límite**

Cuenta hasta la primera repetición que no completarías bajo esas condiciones, no cambiando el gesto.

Ejemplo: si la repetición adicional solo saldría con medio recorrido, rebote o ayuda externa, no estaba en reserva bajo el estándar que acabas de usar.

La secuencia mínima

01

Termina la serie. No cambies el recorrido para perseguir un número.

02

Anota el RIR de inmediato. El descanso puede cambiar el recuerdo del esfuerzo.

03

Registra carga y repeticiones. Añade descanso u orden solo si cambian la comparación.

04

Interpreta después. Primero conserva el dato; luego decide si mantienes, subes o reduces.

Un estándar no exige que todas las personas se muevan igual. Exige que tu comparación conserve el objetivo y las condiciones que hacen reconocible el ejercicio.

Calibra sin llegar al fallo cada semana

La práctica mejora la utilidad de la escala; no convierte la estimación en una medición exacta.

01

Elige un ejercicio estable y seguro. Empieza por una variante conocida cuyo final de serie no te deje atrapado.

02

Mantén un rango parecido. Compara, por ejemplo, series de ocho a diez repeticiones; no mezcles trabajos de cinco y veinte.

03

Usa categorías simples. Registra 0, 1, 2, 3 o «4+» RIR. Los decimales aparentan una precisión que no tienes.

04

Busca coherencia entre series. Con igual carga, el RIR suele disminuir según se acumula fatiga. Una secuencia invertida merece revisión.

05

Comprueba solo cuando sea prudente. Ocasionalmente, en un ejercicio seguro, sin dolor y decidido de antemano, puedes continuar una última serie para contrastar la estimación. No es obligatorio.

Si estimaste 2 RIR y salieron cuatro más

La estimación fue conservadora por dos repeticiones. La próxima vez interpreta ese «2» con cautela y busca si el patrón se repite.

Si estimaste 2 RIR y solo salió una más

Estabas más cerca del límite de lo que creías. Conserva algo más de margen o reduce la carga si el objetivo no era llegar tan lejos.

No conviertas la comprobación en premio al sufrimiento. ACSM señala que entrenar habitualmente hasta el fallo no es imprescindible para lograr resultados generales en adultos sanos.

Un árbol de decisión que admite dudas

Supón que el objetivo era terminar alrededor de 2 RIR dentro de un rango de repeticiones.

¿Llegaste al máximo del rango con 4+ RIR y ejecución comparable?

**Progresión posible.**

Aumenta el menor paso disponible en la próxima serie o sesión.

¿Completaste el rango y estimaste unas 2 RIR?

**Encargo cumplido.**

Mantén la carga; no toda serie necesita una cifra superior.

¿Quedaste por debajo del mínimo o alcanzaste 0–1 RIR demasiado pronto?

**Reduce una variable.**

Baja carga o repeticiones; no cambies ambas sin necesidad.

¿No sabes si quedaba una repetición o quedaban cuatro?

**La duda también es un dato.**

Registra «estimación incierta» y conserva margen.

¿Una sola sesión salió peor tras dormir poco o cambiar el orden?

**No redefines el programa.**

Repite en condiciones comparables y busca una tendencia.

Regla de prudencia: no ajustes por reflejo. Si la serie ya cumplió el esfuerzo previsto, mantener es una decisión activa y válida.

Tres series, tres decisiones distintas

Remo con apoyo de pecho, tres series de ocho a diez repeticiones y objetivo aproximado de 2 RIR.

Registro de la sesión

SERIE	RESULTADO	ESTIMACIÓN	DECISIÓN INMEDIATA
1	45 kg × 10	4+ RIR	La carga parece conservadora. Sube al incremento mínimo si la ejecución fue estable.
2	47,5 kg × 10	2 RIR	Has llegado al esfuerzo previsto. Mantén.
3	47,5 kg × 8	1 RIR	No persigas diez repeticiones. La fatiga explica parte de la caída; termina dentro del rango.

Lo que sí sabemos: ese día, con ese orden y ese descanso, 47,5 kg permitió completar el rango sin llevar todas las series al límite.

Lo que no sabemos: que sea una carga correcta para siempre o que la siguiente sesión deba superar cada cifra.

Qué mirar la próxima vez

10 · 10 · 10

Si aparecen 2 RIR estables, puedes plantear un incremento pequeño.

10 · 7 · 5

Revisa descanso, esfuerzo de la primera serie y recorrido antes de añadir carga.

Duda

Conserva el peso y mejora la comparación. No uses una estimación incierta para progresar.

Una sesión describe un contexto; varias exposiciones comparables permiten reconocer una tendencia.

Cuándo no apoyarte en la escala

RPE y RIR no convierten una situación incierta o dolorosa en una decisión segura.

- **Ejercicio nuevo o técnica modificada:** primero aprende un recorrido reproducible.
- **Series muy largas:** incomodidad y respiración dificultan separar «quiero parar» de «no podría completar otra».
- **Dolor, mareo o pérdida súbita de control:** interrumpe la serie. No son un RPE alto que debas atravesar.
- **Consecuencias altas si fallas:** usa barras de seguridad, ayuda competente o una variante que permita terminar sin riesgo.
- **Comparaciones entre ejercicios:** una estimación pertenece al movimiento, recorrido y contexto registrados.

Si aparece un síntoma intenso, persiste, empeora o se acompaña de pérdida de función, solicita orientación sanitaria. Esta guía no diagnostica lesiones ni prescribe una rehabilitación.

El registro mínimo que merece la pena conservar

EJERCICIO	CARGA	REPETICIONES	RIR	NOTA SOLO SI CAMBIA
Variante y recorrido	kg o nivel	completas	0, 1, 2, 3 o 4+	descanso, orden, dolor o técnica

Objetivo razonable

Detectar cuándo la carga se aleja claramente del esfuerzo previsto y corregir con cambios pequeños.

Objetivo engañoso

«Acertar» siempre una cifra o superar cada línea de la sesión anterior.

Fuentes y alcance de la guía

Las afirmaciones materiales proceden de investigaciones identificables; sus límites forman parte de la respuesta.

01 **Zourdos MC et al. (2016).** Novel Resistance Training-Specific Rating of Perceived Exertion Scale Measuring Repetitions in Reserve.

Describe la escala RPE específica basada en repeticiones en reserva. La relación sigue siendo perceptiva, no una medición fisiológica directa.

02 **Halperin I et al. (2022).** Accuracy in Predicting Repetitions to Task Failure in Resistance Exercise.

Revisión exploratoria y metaanálisis: la precisión es imperfecta y varía mucho entre estudios y contextos.

03 **American College of Sports Medicine (2026).** Resistance Training Guidelines Update.

El entrenamiento habitual al fallo no es imprescindible de forma general; constancia e individualización importan más que la complejidad.

04 **Hughes LJ, Peiffer JJ y Scott B (2020).** Estimating Repetitions in Reserve in Four Commonly Used Resistance Exercises.

Muestra estudiada de 21 hombres entrenados: la estimación de 2 RIR fue más precisa con cargas altas que con cargas más ligeras.

05 **Steele J et al. (2017).** Ability to predict repetitions to momentary failure is not perfectly accurate.

La predicción previa mostró errores de varias repeticiones y una tendencia a mejorar con experiencia; no equivale exactamente al RIR anotado tras cada serie.

Alcance: orientación general para adultos sanos que realizan entrenamiento de fuerza. No prescribe cargas individuales, no evalúa dolor y no sustituye una pauta clínica o de rehabilitación.

Versión editorial: 29 de julio de 2026. Esta guía resume el contenido canónico de «RPE y RIR: cómo ajustar el esfuerzo sin adivinar» y debe actualizarse junto a él.