

Guía rápida: ¿Qué es el RIR y cómo aplicarlo?

¿Qué es el RIR?

RIR significa **Repeticiones en Reserva**. Es el número de repeticiones que aún podrías hacer antes de llegar al fallo muscular.

Ejemplo: si haces 12 repeticiones y sientes que podrías hacer 2 más, tu RIR es 2.

Cómo encontrar tu RIR en cada serie:

1. Empieza con una carga moderada y buena técnica.
 2. Haz la serie prestando atención al esfuerzo.
 3. Pregúntate: '¿Cuántas más podría hacer con la técnica correcta?'
- Si la respuesta es 2 más → RIR 2.
 - Si ya no puedes hacer ninguna más → RIR 0 (fallo).

Escala rápida de referencia:

RIR	Sensación	Descripción
3-4	Muy cómodo	Todavía sobra bastante.
2	Duro, pero controlado	Puedes hacer un par más.
1	Cerca del fallo	Esfuerzo muy alto.
0	Fallo muscular	No puedes hacer más repeticiones.

■ En el programa **Glúteo PRO**, la mayoría del trabajo está entre **RIR 2 y RIR 1**, para estimular al máximo sin llegar siempre al fallo.