

GestiónFit - Industria

<https://www.gestionfit.com/>

YARD STRONG- Programa de entrenamiento de Third Space, gimnasio boutique de Londres.



YARD STRONG, ENTRENAMIENTO DE THIRD SPACE.

CONCEPTO.

Con 12 estaciones distintas con variados ejercicios de levantamiento y transporte, "Yard Strong" promete desafiar a las personas más allá de sus zonas de confort y dar rienda suelta a sus campeones interiores.

Una clase de circuitos de 45 minutos centrada en AMRAPs (tantas repeticiones como sea posible) y quemar el máximo de calorías.

WOD significa entrenamiento del día y la clase tiene lugar en The Yard, el gigantesco espacio de entrenamiento multifuncional de Third Space, el más grande de Londres.

Está dividido en cinco equipos y te mueves por cinco zonas de entrenamiento, desde AirBikes hasta Plyo Boxes, bandas TRX y máquinas de remo.

La parte divertida llega el final: Un desafío grupal en el que te divides en dos equipos y compites en los remeros y las bicicletas.

El grupo que quema más calorías gana.

ALTRAFIT.

La dedicación de Altrafit, (empresa que diseña equipos y accesorios para el entrenamiento en Europa), a la innovación y la satisfacción del cliente fue evidente a través del proceso de diseño.

Resultó en un equipo para entrenamiento funcional, con "un barril hecho totalmente a base de espuma" que conserva el peso, la forma y la eficacia de su contraparte tradicional, lo que permite el uso en interiores sin la necesidad de almohadillas adicionales, mejorando la experiencia general de entrenamiento.

BARRIL PARA ENTRENAMIENTO.?

Altrafit demuestra el compromiso de crear soluciones de fitness a la medida que superen las expectativas, satisfagan las necesidades del cliente y eleven las experiencias del entrenamiento".

El versátil barril ofrece una gran cantidad de posibilidades de entrenamiento, integrándose a la perfección en sesiones individuales, clases grupales, bootcamp y entrenamientos de entrenamiento funcional.

INTEGRACIÓN.

Third Space ha integrado el nuevo equipo de ALTRAFIT en su concepto de clase, (Video: Yard Strong), que es un programa de fuerza dinámica. diseñado para llevar a los participantes más allá de sus límites.

THIRD SPACE- Gimnasio Boutique.

ALTRAFIT- Fabricante de equipos.

Link to Original article: <https://www.gestionfit.com/expansion-de-la-cadena-brasilera-bioritmo/yard-strong-programa-de-entrenamiento-de-third-space-gimnasio-boutique-de-londres?elem=337142>