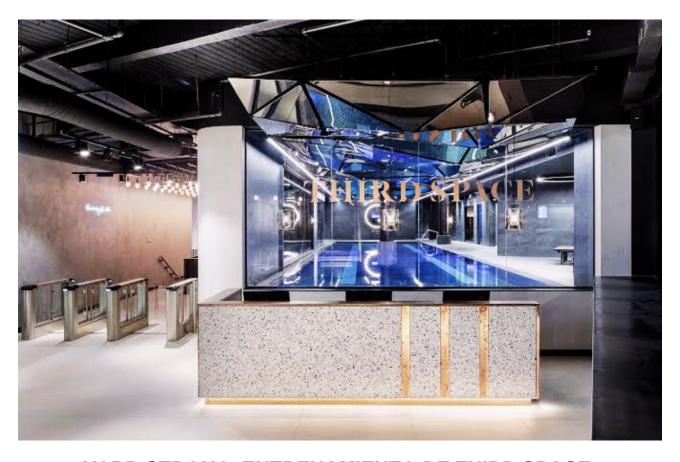
## GestiónFit - Industria

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**: <a href="https://www.gestionfit.com/expansion-de-la-cadena-brasilera-bioritmo/yard-strong-programa-de-entrenamiento-de-third-space-gimnasio-boutique-de-londres?elem=337142">https://www.gestionfit.com/expansion-de-la-cadena-brasilera-bioritmo/yard-strong-programa-de-entrenamiento-de-third-space-gimnasio-boutique-de-londres?elem=337142</a>