

*Training & Therapy*

## Interval Training con T-BOW<sup>®</sup> en Grupos Pequeños Fitness



## Interval Training with T-BOW® in Small Group Fitness at Vectus Fit Training

[@vectusespai](#)

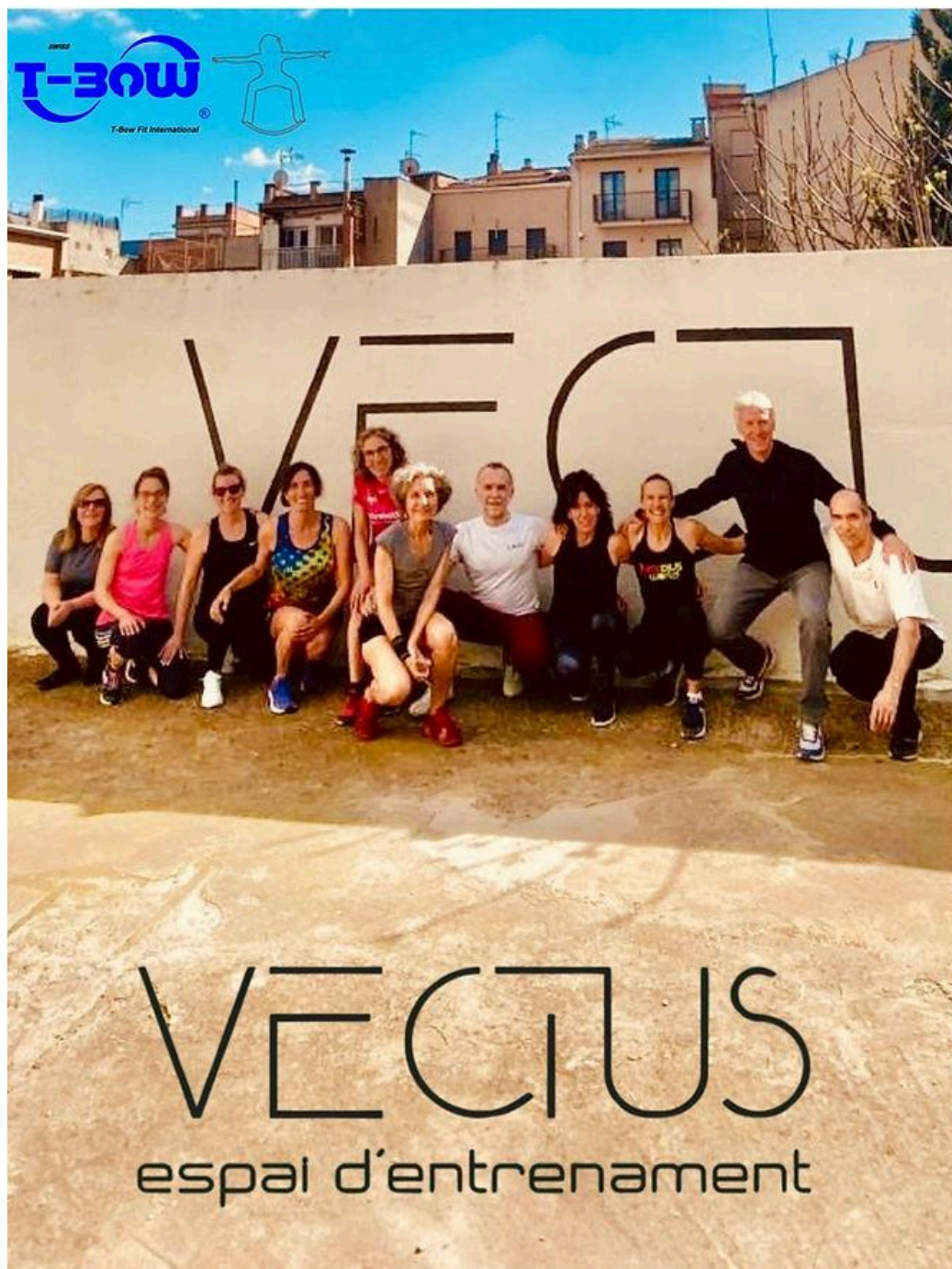
Adrien Banhengyi @adriennbanhegyi\_official se unió recientemente a Ivan Farré-Sánchez @ivfasa para una sesión de entrenamiento físico en grupos pequeños en Vectus Fit Training en Igualada el 7 de abril de 2025.

Características clave de este entrenamiento a intervalos en Vectus:

- El T-BOW® se utilizó tanto longitudinal como transversalmente en posiciones estables e inestables.
- La sesión constó de distintos bloques de entrenamiento:
  - (a) Peso corporal con T-BOW®,
  - (b) Fuerza con mancuernas con T-BOW®,
  - (c) Tonificación con T-Band con T-BOW®,
  - (d) Entrenamiento de fuerza coordinativa y postural combinando mancuernas, T-Band y T-BOW®.
- El esfuerzo y los periodos de descanso se variaron cada 2-3 sesiones para optimizar los resultados del entrenamiento y mantener la motivación de los participantes.
- Aplicación de los Principios Fundamentales de Calidad en Fitness Grupal con T-BOW®, desarrollado por Sandra Bonacina en la Universidad de Zúrich y practicado desde 2005.
- ¡No te pierdas algunos videos destacados de la clase!  
<https://www.youtube.com/watch?v=2rbryd3Y9wQ>

¡Vive la increíble energía y camaradería de los participantes en Vectus Fit Training!

¡Muchísimas gracias al entrenador Joan Mayol @mayoltri por los vídeos!



[@ivfasa](#) [@vectusespai](#) [@mayoltri](#) [@adriennbanhegyi\\_oficial](#) [@jumpplusworld](#) [@jumpplus\\_academy](#)  
[#jumpplusacademy](#) [#jumprope](#) [#jumppulsworld#tbow](#) [#multifuncionalbow](#) [#tbowtraining](#) [#tbowtherapy](#)  
[#EnduranceTraining](#) [#tbowbeatchallenge](#) [#GroupFitness](#) [#tbowfitness](#) [#FitTraining](#) [#tbowfit](#) [#tband](#)  
[#tbowfiteurope](#) [#IntervalTraining](#) [#balancepump](#) [#BackNeck](#) [#strenghttraining](#) [#Wellnessandhealth](#)  
[#fitness](#) [#gym](#) [#training](#) [#balance](#) [#tbowbodyworkout](#) [#SmallGroupTraining](#)