

**DriTri: Supera Tus Límites en Este Desafío Único**

¡Descubre el DriTri y anímate a participar! Consejos y estrategias para nuevos competidores

¿Alguna vez has sentido esa adrenalina de superar tus propios límites? ¿Esa sensación de lograr algo que pensabas que era imposible? Bienvenido al desafío que cambiará tu perspectiva sobre lo que eres capaz de lograr: **el Dri Tri de Orangetheory Fitness.**

Imagina por un momento: cruzar la línea de meta de un triatlón, con cada músculo de tu cuerpo vibrando de satisfacción, ¿suena aterrador?, quizás. Pero ¿también emocionante y liberador? ¡Absolutamente!

El DriTri es más que una competencia, es una oportunidad para desbloquear tu potencial máximo. Consta de tres bloques: un 5K, un remo de 2,000 m y 300 repeticiones de peso corporal. Sí, es desafiante, pero cada paso te acerca más a ser la mejor versión de ti mismo. ¿Y sabes qué es lo mejor? No necesitas ser un atleta experimentado para participar. DriTri es un programa que está diseñado para principiantes y veteranos por igual. Todo lo que necesitas es el deseo de superarte a ti mismo.

Pero antes de sumergirte en el desafío, te compartimos algunos consejos para prepararte adecuadamente:

* **Asiste a clases de Orangetheory Fitness regularmente.** Los entrenamientos no solo te prepararán físicamente, sino que también te darán la confianza necesaria para enfrentarte al Dri Tri con determinación.
* **Cuida tu cuerpo.** Una buena nutrición y una hidratación adecuada son clave para maximizar tu rendimiento.
* **Conéctate con la comunidad.** En Orangetheory, no estás solo en este viaje. Ya sea en línea o en tu estudio local, encontrarás un sistema de apoyo que te ayudará a mantener la motivación en cada paso del camino.

Ahora, hablemos de seguridad durante el Dri Tri:

* **Pacing Row.** Añade 1 minuto a tu remo de 2,000 m de referencia. No se trata solo de llegar a la meta, sino de llegar de manera segura y controlada.
* **Pacing Reps.** Estrategía tu recuperación. Escucha a tu cuerpo y no te exijas demasiado. El descanso adecuado es tan importante como el esfuerzo.
* **Pacing Run.** Elige un enfoque progresivo o constante en intervalos. Encuentra el ritmo que funcione mejor para ti y mantenlo. Recuerda, se trata de resistencia, no de velocidad.

**¡Descubre cómo puedes transformar tu vida a través del poder del fitness! ¡Te esperamos el 27 y 28 de abril en cualquiera de las siguientes ubicaciones; Interlomas, Polanco, Lomas, Santa Fe, Condesa, ¡Del Valle Nápoles, Pedregal y Monterrey!**

**Sobre Orangetheory Fitness**

**Orangetheory Fitness** es un estudio de origen estadounidense fundado en Florida por Ellen Latham en 2010. La creación de este estudio se basó en el desarrollo de un programa integral que combina ciencia, tecnología y asesoramiento experto para lograr una rutina de ejercicio efectiva en **60 minutos**. Este enfoque innovador va acompañado de un dispositivo de frecuencia cardíaca llamado **OTbeat Burn**, diseñado para monitorear el ritmo cardíaco. Con más de 14 años en el mercado del fitness, **Orangetheory** ha logrado posicionarse a nivel mundial, contando con más de 1500 estudios distribuidos en 24 países.

**Contacto de prensa**

Fernanda López, PR Expert.

Fernanda.lopez@another.co

2227930550