



MARCA **LA DIFERENCIA**

ÚNETE A FORUS BIKERS

 **BIKERS**
orus

POSITIVAMENTE **EN FORMA**

@Forus_es



FORUS.ES



C.D.FORUS

¿QUE SON LOS CLUBS DEPORTIVOS?

Son **CLUBS de deportes específicos, exclusivos para abonados de los centros FORUS** que realiza el **Club Deportivo Forus**. Es un espacio en el que los amantes de estos deportes pueden compartir su pasión a través de entrenamientos conjuntos, participación en competiciones y mucho más.

Forus Bikers es un **entrenamiento grupal de ciclismo de montaña**, con **entrenamientos indoor y outdoor**, para **mejorar la técnica y preparar salidas y competiciones**.

VENTAJAS DE PERTENECER A FORUS BIKERS

PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA

La temporada de entrenamiento se planifica en base a las competiciones para que las que nos preparamos. Por ello, **dividimos la temporada en tantos ciclos como pruebas tengamos**, y el **nivel** de exigencia de cada semana de entrenamiento **dependerá del tiempo que falte para la semana de competición**.

SUPERVISIÓN Y ASESORAMIENTO CONTINUO

Si no estás acostumbrado a entrenar no tendrás problema, porque contarás con un técnico que proporcionará **opciones adaptadas** para todo el grupo. De esta forma, puedes ir subiendo la exigencia de forma progresiva hasta alcanzar tu máximo nivel, asesorado, en todo momento, por un **equipo de profesionales**.

VARIEDAD DE METODOS DE ENTRENAMIENTO

Dentro del contenido de nuestros entrenamientos tenemos varios métodos de entrenamiento **adaptados a todos los niveles**:

- ▶ **Rodaje suave:** pedaleo continuo a ritmo base (**ritmo cómodo**).
- ▶ **Rodaje intenso:** pedaleo continuo a ritmo diana (**ritmo incómodo**).
- ▶ **Series largas:** entrenamiento interválico a una **intensidad alta** (80 - 90% FCM).
- ▶ **Series cortas:** entrenamiento interválico a una **intensidad muy alta** (> 90% FCM).
- ▶ **Fuerza:** trabajo con **resistencia alta**, con el objetivo de **preparar la musculatura para pedalear**.
- ▶ **Técnica de pedaleo:** trabajo específico para pedalear de forma más **eficiente**.



ACTIVIDADES ESPECIALES DE FIN DE SEMANA

- ▶ **Salidas de 3h los sábados:** con la posibilidad de participar en las salidas de otros centros.
- ▶ **Taller específico: 'cómo arreglar un pinchazo'.**
- ▶ **Triatlón indoor.**
- ▶ **Evento final de temporada.**



EQUIPACIÓN EXCLUSIVA

CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

Cada temporada **empieza el 1 de septiembre**, y **finaliza el 31 de agosto** del siguiente año. Los abonados pueden inscribirse a lo largo de toda la temporada, pero su inscripción será válida hasta el fin de la temporada. En ese momento se les **renovará automáticamente** en la siguiente temporada, si no han especificado lo contrario previamente. Actividades sólo para abonados **mayores de 16 años**. La cuota de inscripción es **anual**.