



MARCA **LA DIFERENCIA**

ÚNETE A **FORUS SWIMMERS**

FORUS SWIMMERS

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 Swimmers es un **entrenamiento grupal de swimming** para **mejorar la técnica de estilos** y **preparar pruebas y competiciones**.

VENTAJAS DE PERTENECER A FORUS SWIMMERS

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 el técnico tendrá **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**:

- **Nado suave:** nado continuo a ritmo base (**ritmo cómodo**).
- **Nado intenso:** nado 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 de arrastres, remolques o circuitos, con el objetivo de **preparar la musculatura** para nadar.
- **Técnica de estilos:** trabajo específico para nadar de forma más **eficiente**.



ACTIVIDADES ESPECIALES DE FIN DE SEMANA

- ▶ **Masterclass especiales:** errores más comunes en cada estilo, y salvamento.
- ▶ **Competiciones interforus:** una cada trimestre.
- ▶ **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**.