

# **BE STRONG**

*PREPARACIÓ FÍSICA I READAPTACIÓ  
DE LESIONS PER NEDADORS/ES*

**RADIKAL**  
*SWIM*

---

LET'S GO 2K23!

# BE STRONG ALL ABOUT IT

La nostra missió és ajudar-vos a gaudir de la natació en aigües obertes i a aconseguir els vostres reptes nedant de la manera més **intel·ligent**, **efectiva** i **segura**; a través de professionals qualificats i experts en el cada un dels seus àmbit aplicats a la natació.

A part d'acompanyar-vos a l'aigua, creiem que té importància donar-vos suport també en el camp de la **preparació física** a través dels seus beneficis en quant al rendiment nedant, salut, prevenció de lesions i readaptació de patologies músculo-articulars que es poden donar durant la temporada. Per això hem creat el projecte Be Strong by Radikal Swim. Yeah!

# QUÈ US OFERIM?



## PREPARACIÓ FÍSICA.

- Mobilitat - CORE - ADM
- Força General - Global.
- Força Específica a la Natació.
- Força Resistència
- Flexibilitat



## PREVENCIÓ DE LESIONS.

- Espatlla
- Espina Lumbar
- Cervicals



## READAPTACIÓ DE LESIONS.

- Individualització

# CONEIXEMENT & ESPECIFICITAT

- Entrenament de Força adaptat a la tècnica específica de natació.
- Condició Física General amb transició directa a l'activitat principal.
- Prevenció de Lesions.
- Readaptació de Lesions.

---

LA NOSTRA PROPOSTA



# SERVEI INTEGRAL

- Dins i fora de l'aigua:
  - a. Preparació Física Específica (Be Strong).
  - b. Entrenament Tècnic (Sessions de Radikal Tech).
- Àrea Mèdica: Conveni equip Mèdic Esportiu – Fisioteràpia.

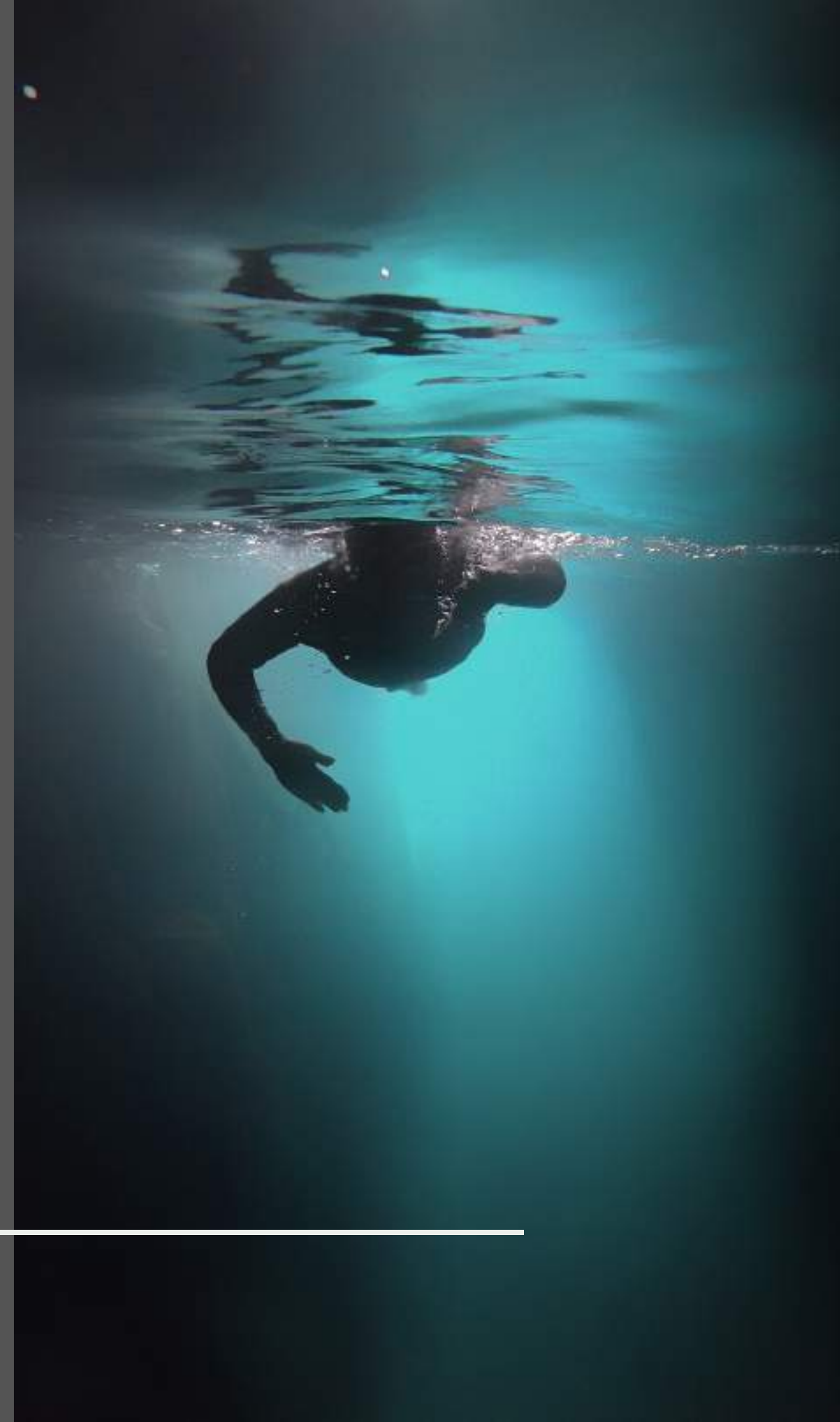
---

LA NOSTRA PROPOSTA



# TRACTE INDIVIDUALITZAT

- Tests i valoracions inicials per identificar necessitats específiques (Principi d'individualització).
- Repartició de càrregues equilibrada, adaptació a nombre d'entrenaments, experiència i nivell de cada swimmer.
- Planificacions online
- Dualisme amb entrenament a l'aigua.
- Anàlisis de casos amb l'equip tècnic.



# COMUNICACIÓ DIRECTA

- Amb equip Radikal Swim.
- Amb nedadors/es que facin les sessions.
- Àrea Mèdica (en cas de concretar-se).
- Canals fàcils de comunicació – Whatsapp – App específica.
- Entre professionals – Equip Multidisciplinar. (Entrenador de Natació – Fisioterapeuta – Preparador Físic).

---

LA NOSTRA PROPOSTA





# ON?

BISC BARCELONA  
(GYM)

# QUAN?

DIJOURS 16-17H & 17-18H  
(SESSIONS EN GRUP)

---

BE STRONG BY RADIKAL SWIM



# 1 TO 5

SESSIONS EN GRUPS REDUÏTS

## GRUPS DE 5 PERSONES

Per poder donar-vos feedback i adaptar el treball a cadascú.

## PREPARACIÓ FÍSICA

Específica per nedadors/es.

## PLANIFICACIÓ ONLINE

Accés a 2 dies extres a la setmana a través de plataforma d'entrenaments. Inclosa a la quota.

## QUOTES MENSUALS

Amb descomptes per Radical Friend / 365.



# UN EXEMPLE DE SESSIÓ

A CADA SESSIÓ FAREM ELS SEGÜENTS TIPUS DE TREBALL:

## BASE

Treball de Mobilitat –  
CORE – Amplitud de  
moviment.

## ESPECÍFIC

Força aplicada al gest  
tècnic nedant i treball  
preventiu compensatori  
a patologies habituals  
en la natació.

## GENERAL

Força general global.

## COOL DOWN

Flexibilitat i relaxació

# QUOTES

		NO RDK	RDK FRIEND/365
<b>1 to 5</b>	1 sessió /setmana	70€/mes	65€/mes
	2 sessions /mes	42€/mes	38€/mes
	1 sessió /mes	22€/mes	19€/mes
	1 sessió puntual	25€/mes	22€/mes
<b>1 to 1</b>	1 sessió individual	55€/sessió	50€/sessió

# 1 TO 1

## SESSIONS INDIVIDUALS

### INDIVIDUALITAT

Preparades en funció de cada cas i de l'objectiu de cada nedador/a.

### ADAPTABILITAT

Horaris a concretar amb la disponibilitat de cadascú.

### READAPTACIÓ DE LESIONS

Per a tornar a nedar de la manera més ràpida i segura possible després d'una lesió.

### TREBALL PREVENTIU

En cas de lesió reiterada o de dolor, molèstia persistent.

# THE SPECIALIST



**POL FOSCH MASLLOVET**

STRENGTH & CONDITIONING COACH

INJURY PREVENTION & RETURN TO PLAY SPECIALIST

SPORTS COACH

- Màster de Valoració Funcional i Exercici Correctiu (Qualis Motus, 2020-2021)
- Research Internship. Recerca Científica. SPRINZ - Auckland University of Technology
- Màster en Prevenció i Readaptació de Lesions (Universitat de Girona 2013-2014).
- Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. (Universitat de Barcelona 2009 - 2013)
- Nedador d'aigües obertes. Molts l'haureu vist a algun Saturday Workout!

A dark, moody photograph of a surfer riding a wave. The surfer is positioned in the center, crouching on the wave face. The water is dark with white foam from the wave. The background shows a dark sky and distant, silhouetted mountains or hills. The overall tone is dramatic and energetic.

**LET'S GO.**



**RADIKAL**  
*SLAVEN*