TRC

HYBRID
RUNNING CLUB
MADRID RIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:30 09:30 FITCIRCUIT	08:30 09:30 SERIES / FLEXIRUN	08:30 09:30 RODAJE INTERMEDIO	08:30 09:30 FITCIRCUIT / FLEXIREHAB	
09:45 10:45 RODAJE INTERMEDIO	09:45 10:45 INICIACIÓN / FLEXIREHAB	09:45 10:45 FITRUN + TÉCNICA	09:45 10:45 INICIACIÓN / FLEXIRUN	17:00 18:00 RODAJE INTERMEDIO
18:00 19:00 FITCIRCUIT	18:00 19:00 SERIES / FLEXIRUN	18:00 19:00 FITRUN + TÉCNICA	18:00 19:00 FITCIRCUIT / FLEXIREHAB	18:15 19:15 FITCIRCUIT
19:15 20:15 RODAJE INTERMEDIO	19:15 20:15 INICIACIÓN / FLEXIREHAB	19:15 20:15 RODAJE INTERMEDIO	19:15 20:15 INICIACIÓN / FLEXIRUN	19:30 20:30 INICIACIÓN
20:30 21:30 FITCIRCUIT	20:30 21:30 SERIES / FLEXIRUN	20:30 21:30 FITCIRCUIT	20:30 21:30 TEMPO / FLEXIREHAB	

SÁBADO	DOMINGO
08:00 09:00 FITRUN	
09:15 10:15 INICIACIÓN / FLEXIREHAB	08:30 10:00 RODAJE LARGO
10:30 11:30 FITCIRCUIT / FLEXIRUN	10:30 11:30 RODAJE INTERMEDIO

INICIACIÓN	Curso de 3 meses para empezar a correr desde cero.
RODAJE INTERMEDIO	Carrera continua entre 7 y 9 kilómetros sin parar. Ritmo medio: 6min/km
SERIES	Series, fartlek, cuestas... Enfocado en mejorar tiempos de carrera
TEMPO	Rodaje controlado con cambios de ritmo por distancia o tiempo
RODAJE LARGO	Rodaje entre 12 y 30 kms para preparar 1/2 maratón y maratón
FITCIRCUIT	Entrenamiento Funcional de fuerza en circuito con material
FITRUN + TÉCNICA	Trabajo específico de fuerza para corredor@s + técnica de carrera
FLEXIRUN	Pilates + yoga, recuperación, flexibilidad y postura corporal.
FLEXIREHAB	Pilates de rehabilitación. Lesiones, fortalecimiento y readaptación

THE RUN CLUB

RETIRO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:30 08:30 FITCIRCUIT	07:30 08:30 SERIES	07:30 08:30 RODAJE INTERMEDIO	07:30 08:30 TEMPO		
09:00 10:00 RODAJE INTERMEDIO	09:00 10:00 INICIACIÓN	09:00 10:00 FITRUN + TÉCNICA	09:00 10:00 INICIACIÓN		09:00 10:00 RODAJE INTERMEDIO
					10:30 11:30 INICIACIÓN
18:00 19:00 FITCIRCUIT FLEXIRUN	18:00 19:00 SERIES	18:00 19:00 FITRUN + TÉCNICA FLEXIREHAB	18:00 19:00 TEMPO	17:00 18:00 RODAJE INTERMEDIO	
				18:15 19:15 FITCIRCUIT	
19:15 20:15 RODAJE INTERMEDIO FLEXIREHAB	19:15 20:15 INICIACIÓN	19:15 20:15 RODAJE INTERMEDIO FLEXIRUN	19:15 20:15 INICIACIÓN	19:30 20:30 INICIACIÓN	
		19:15 20:45 RODAJE LARGO			
20:30 21:30 FITCIRCUIT FLEXIRUN	20:30 21:30 SERIES	20:30 21:30 FLEXIREHAB	20:30 21:30 TEMPO		

INICIACIÓN	Curso de 3 meses para empezar a correr desde cero.
RODAJE INTERMEDIO	Carrera continua entre 7 y 9 kilómetros sin parar. Ritmo medio: 6min/km
SERIES	Series, fartlek, cuestas... Enfocado en mejorar tiempos de carrera
TEMPO	Rodaje controlado con cambios de ritmo por distancia o tiempo
RODAJE LARGO	Rodaje entre 12 y 30 kms para preparar 1/2 maratón y maratón
FITCIRCUIT	Entrenamiento Funcional de fuerza en circuito con material
FITRUN + TÉCNICA	Trabajo específico de fuerza para corredor@s + técnica de carrera
FLEXIRUN	Pilates + yoga, recuperación, flexibilidad y postura corporal.
FLEXIREHAB	Pilates de rehabilitación. Lesiones, fortalecimiento y readaptación

THE RUN CLUB

JUAN CARLOS I

	MARTES	JUEVES
TARDES 19:15 20:15	SERIES	FITCIRCUIT
		RODAJE INTERMEDIO
TARDES 20:30 21:30	INICIACIÓN	INICIACIÓN

	SÁBADO
MAÑANAS 09:15 10:15	RODAJE INTERMEDIO
MAÑANAS 10:30 11:30	INICIACIÓN

INICIACIÓN	Curso de 3 meses para empezar a correr desde cero.
RODAJE INTERMEDIO	Carrera continua entre 7 y 9 kilómetros sin parar. Ritmo medio: 6min/km
SERIES	Series, fartlek, cuestas... Enfocado en mejorar tiempos de carrera
FITCIRCUIT	Entrenamiento Funcional de fuerza en circuito con material

TRC ARAVACA

HYBRID TRAINING CENTER

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:00 07:55	HYCROSS		HYCROSS		HYCROSS	
08:00 09:00	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	
09:15 10:15	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS
10:30 11:30						HYCROSS
14:30 15:30		HYCROSS		HYCROSS		
18:00 19:00	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	
19:15 20:15	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	
20:30 21:30	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	HYCROSS	

RUNNING (Pista Valle de las Cañas)

19:30 20:30	SERIES INICIACIÓN	SERIES INICIACIÓN