TRC

THE RUN CLUB

# HORARIOS 2025

MADRID RIO

RETIRO

MÓSTOLES

ARAVACA

JUAN CARLOS I

# TRC

HYBRID
RUNNING CLUB
MADRID RIO

| | LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 08:30<br>09:30 | FITBOX | 08:30<br>09:30 | SERIES<br>FLEXIRUN | 08:30<br>09:30 | RODAJE INTERMEDIO | 08:30<br>09:30 | FITBOX<br>FLEXIREHAB | | |
| 09:45<br>10:45 | RODAJE INTERMEDIO | 09:45<br>10:45 | INICIACIÓN<br>FLEXIREHAB | 09:45<br>10:45 | FITRUN + TÉCNICA | 09:45<br>10:45 | INICIACIÓN<br>FLEXIRUN | 17:00<br>18:00 | RODAJE INTERMEDIO |
| 18:00<br>19:00 | FITBOX | 18:00<br>19:00 | SERIES<br>FLEXIRUN | 18:00<br>19:00 | FITRUN + TÉCNICA | 18:00<br>19:00 | FITBOX<br>FLEXIREHAB | 18:15<br>19:15 | FITBOX |
| 19:15<br>20:15 | RODAJE INTERMEDIO | 19:15<br>20:15 | INICIACIÓN<br>FLEXIREHAB | 19:15<br>20:15 | RODAJE INTERMEDIO | 19:15<br>20:15 | INICIACIÓN<br>FLEXIRUN | 19:30<br>20:30 | INICIACIÓN |
| 20:30<br>21:30 | FITBOX | 20:30<br>21:30 | SERIES<br>FLEXIRUN | 20:30<br>21:30 | FITBOX | 20:30<br>21:30 | TEMPO<br>FLEXIREHAB | | |

| | SÁBADO | | DOMINGO |
|---|---|---|---|
| 08:00<br>09:00 | FITRUN | 08:30<br>10:00 | RODAJE LARGO |
| 09:15<br>10:15 | INICIACIÓN<br>FLEXIREHAB | | |
| 10:30<br>11:30 | FITBOX<br>FLEXIREHAB | 10:30<br>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 |
| FITBOX | 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 |

# TRC

THE RUN CLUB

# RETIRO

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|
| 07:30 08:30 FITBOX | 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 |
| | | | | 17:00 18:00 RODAJE INTERMEDIO | |
| 18:00 19:00 FITBOX / FLEXIRUN | 18:00 19:00 SERIES | 18:00 19:00 RODAJE INTERMEDIO / FLEXIREHAB | 18:00 19:00 TEMPO | 18:15 19:15 FITBOX | |
| 19:15 20:15 RODAJE INTERMEDIO / FLEXIREHAB | 19:15 20:15 INICIACIÓN | 19:15 20:15 FITRUN + TÉCNICA / FLEXIRUN | 19:15 20:15 INICIACIÓN | 19:30 20:30 INICIACIÓN | |
| 20:30 21:30 FITBOX / FLEXIRUN | 20:30 21:30 SERIES | 20:30 21:30 RODAJE INTERMEDIO / 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 |
| FITBOX | 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 |

# TRC

THE RUN CLUB

# MÓSTOLES

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|
| 08:30 10:00 | | | | | RODAJE LARGO |
| 10:30 11:30 | | | | | INICIACIÓN |
| 19:15 20:15 | RODAJE INTERMEDIO | INICIACIÓN | FITBOX | INICIACIÓN | |
| 20:30 21:30 | FITBOX | SERIES | RODAJE INTERMEDIO | SERIES / RODAJE | |

| | |
|---|---|
| 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 |
| RODAJE LARGO | Rodaje entre 12 y 30 kms para preparar 1/2 maratón y maratón |
| FITBOX | Entrenamiento Funcional de fuerza en circuito con material |

TRC

THE RUN CLUB

# JUAN CARLOS I

| | MARTES | JUEVES |
|---|---|---|
| TARDES 19:15 20:15 | SERIES | 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 |

# TRC

## ARAVACA

HYBRID
TRAINING CENTER

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:00<br>07:55 | CROSS | | CROSS | | CROSS | |
| 08:00<br>09:00 | HYBRID | CROSS | HYBRID | CROSS | HYBRID | |
| 09:15<br>10:15 | CROSS | HYBRID | CROSS | HYBRID | CROSS | CROSS |
| 10:30<br>11:30 | | | | | | HYBRID |
| 14:30<br>15:30 | | CROSS | | CROSS | | |
| 17:00<br>18:00 | HYBRID KIDS | | HYBRID KIDS | | | |
| 18:00<br>19:00 | HYBRID | CROSS | HYBRID | CROSS | HYBRID | |
| 19:15<br>20:15 | CROSS<br>SERIES* | HYBRID | CROSS<br>SERIES* | HYBRID | CROSS | |
| 20:30<br>21:30 | HYBRID<br>INICIACIÓN* | CROSS | HYBRID<br>INICIACIÓN* | CROSS | HYBRID | |

*RUNNING