



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 09:30	FITBOX	SERIES FLEXIRUN	08:30 09:30 RODAJE INTERMEDIO	08:30 09:30 FITBOX FLEXIREHAB	
09:45 10:45	RODAJE INTERMEDIO	INICIACIÓN FLEXIREHAB	09:45 10:45 FITRUN + TÉCNICA	INICIACIÓN FLEXIRUN	
18:00 19:00	FITBOX	SERIES FLEXIRUN	18:00 19:00 FITRUN + TÉCNICA	FITBOX FLEXIREHAB	17:00 18:00 RODAJE INTERMEDIO
19:15 20:15	RODAJE INTERMEDIO	INICIACIÓN FLEXIREHAB	19:15 20:15 RODAJE INTERMEDIO	INICIACIÓN FLEXIRUN	18:15 19:15 FITBOX
20:30 21:30	FITBOX	SERIES FLEXIRUN	20:30 21:30 FITBOX	TEMPO FLEXIREHAB	19:30 20:30 INICIACIÓN
	SÁBADO	DOMINGO			
08:00 09:00	FITRUN				
09:15 10:15	INICIACIÓN FLEXIREHAB	RODAJE LARGO			
10:30 11:30	FITBOX FLEXIRUN	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	SERIES	07:30 08:30 RODAJE INTERMEDIO	07:30 08:30 TEMPO		
09:00 10:00	RODAJE INTERMEDIO	INICIACIÓN	09:00 10:00 FITRUN + TÉCNICA	INICIACIÓN		09:00 10:00 RODAJE INTERMEDIO
						10:30 11:30 INICIACIÓN
					17:00 18:00 RODAJE INTERMEDIO	
18:00 19:00	FITBOX FLEXIRUN	SERIES	18:00 19:00 RODAJE INTERMEDIO FLEXIREHAB	TEMPO	18:15 19:15 FITBOX	
19:15 20:15	RODAJE INTERMEDIO FLEXIREHAB	INICIACIÓN	19:15 20:15 FITRUN + TÉCNICA FLEXIRUN	INICIACIÓN	19:30 20:30 INICIACIÓN	
20:30 21:30	FITBOX FLEXIRUN	SERIES	20:30 21:30 RODAJE INTERMEDIO FLEXIREHAB	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
					10:30 11:30
19:15 20:15	RODAJE INTERMEDIO	INICIACIÓN	FITBOX	INICIACIÓN	RODAJE LARGO
20:30 21:30	FITBOX	SERIES	RODAJE INTERMEDIO	SERIES / RODAJE	INICIACIÓN

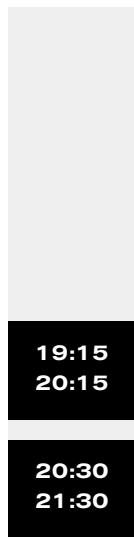
INICIACIÓN	Curso de 3 meses para empezar a correr desde cero.
RODAJE INTERMEDIO	Carrera continua entre 7 y 9 kilómetros sin parar. Ritmo medio: 6min/km
SERIES	Series, fartlek, cuestas... Enfocado en mejorar tiempos de carrera
RODAJE LARGO	Rodaje entre 12 y 30 kms para preparar 1/2 maratón y maratón
FITBOX	Entrenamiento Funcional de fuerza en circuito con material



THE RUN CLUB

JUAN CARLOS I

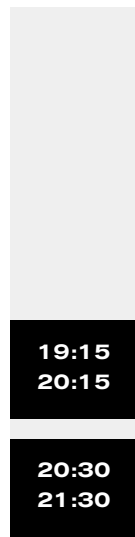
TARDES



MARTES

SERIES

INICIACIÓN

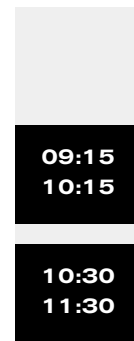


JUEVES

RODAJE INTERMEDIO

INICIACIÓN

MAÑANAS



SÁBADO

RODAJE INTERMEDIO

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



A R A V A C A
H Y B R I D
T R A I N I N G C E N T E R

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

*RUNNING