

# HORARIO MADRID RÍO

## LUNES

8:30 A 09:30	<b>FITRUN</b>
10:00 A 11:00	<b>INICIACIÓN</b>
18:00 A 19:00	<b>FITRUN</b>
19:15 A 20:15	<b>R. INTERMEDIO</b>
20:30 A 21:30	<b>FITRUN</b>

## MARTES

8:30 A 09:30	<b>SERIES</b>
	<b>FLEXIRUN</b>
10:00 A 11:00	<b>FITRUN</b>
	<b>FlexiRehab</b>
18:00 A 19:00	<b>SERIES</b>
	<b>FLEXIRUN</b>
19:15 A 20:15	<b>INICIACIÓN</b>
	<b>FlexiRehab</b>
20:30 A 21:30	<b>SERIES</b>
	<b>FLEXIRUN</b>

## MIÉRCOLES

8:30 A 09:30	<b>RODAJE LARGO</b>
10:00 A 11:00	<b>FITRUN</b>
18:00 A 19:00	<b>INICIACIÓN</b>
19:15 A 20:15	<b>FITRUN</b>
20:15 A 21:30	<b>RODAJE LARGO</b>

## JUEVES

8:30 A 09:30	<b>INICIACIÓN</b>
	<b>FLEXIRUN</b>
10:00 A 11:00	<b>R. INTERMEDIO</b>
	<b>FLEXIRUN</b>
18:00 A 19:00	<b>R. INTERMEDIO</b>
	<b>FlexiRehab</b>
19:15 A 20:15	<b>FITRUN</b>
	<b>TRAIL</b>
	<b>FlexiRehab</b>
20:30 A 21:30	<b>INICIACIÓN</b>
	<b>FLEXIRUN</b>

## VIERNES

18:00 A 19:00	<b>FITRUN</b>
19:15 A 20:15	<b>INICIACIÓN</b>
20:30 A 21:30	<b>R. INTERMEDIO</b>

## SÁBADO

09:00 A 10:00	<b>INICIACIÓN</b>
	<b>R. INTERMEDIO</b>
	<b>FlexiRehab</b>
10:30 A 11:30	<b>TEMPO</b>
	<b>FITRUN</b>
	<b>FLEXIRUN</b>

## DOMINGO

08:30 A 10:00	<b>RODAJE LARGO</b>
10:30 A 11:30	<b>INICIACIÓN</b>
	<b>R. INTERMEDIO</b>

## TRC | THE RUN CLUB

NO ES SOLO CORRER

		RITMOS
<b>INICIACIÓN</b>	EMPEZAR A CORRER DESDE CERO	6:30 O +
<b>R. INTERMEDIO</b>	RODAJE SUAVE ENTRE 6 Y 8 KMS	5:30 > 6:30
<b>RODAJE LARGO</b>	RODAJE ENTRE 12 Y 20 KMS	5:00 > 6:00
<b>SERIES</b>	SERIES Y FARTLEK, TRABAJO DE VELOCIDAD	ALTO
<b>TEMPO</b>	SERIES, FARTLEKS Y RODAJES POR RITMOS	SUB 4 > 5:00
<b>FITRUN</b>	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	
<b>FLEXIRUN</b>	PILATES, YOGA Y ESTIRAMIENTOS	
<b>FlexiRehab</b>	PILATES DE REHABILITACIÓN	
<b>TRAIL</b>	SERIES Y TÉCNICA DE TRAIL RUNNING	

# HORARIO PARQUE RETIRO

## LUNES

7:30 A 08:30	<b>FITRUN</b>
9:00 A 10:00	<b>INICIACIÓN</b>
18:00 A 19:00	<b>FITRUN</b>
19:15 A 20:15	<b>R. INTERMEDIO</b> <b>FlexiRehab</b>
20:30 A 21:30	<b>FITRUN</b> <b>FLEXIRUN</b>

## MARTES

7:30 A 08:30	<b>SERIES</b>
9:00 A 10:00	<b>FITRUN</b>
18:00 A 19:00	<b>SERIES</b>
19:15 A 20:15	<b>INICIACIÓN</b>
20:30 A 21:30	<b>SERIES</b>

## MIÉRCOLES

7:30 A 08:30	<b>INICIACIÓN</b>
9:00 A 10:00	<b>R. INTERMEDIO</b>
18:00 A 19:00	<b>INICIACIÓN</b>
19:15 A 20:15	<b>FITRUN</b> <b>FLEXIRUN</b>
20:15 A 21:30	<b>RODAJE LARGO</b> <b>R. INTERMEDIO</b> <b>FlexiRehab</b>

## JUEVES

7:30 A 08:30	<b>R. INTERMEDIO</b>
9:00 A 10:00	<b>FITRUN</b>
18:00 A 19:00	<b>R. INTERMEDIO</b>
19:15 A 20:15	<b>FITRUN</b>
20:30 A 21:30	<b>INICIACIÓN</b> <b>R. INTERMEDIO</b>

## SÁBADO

09:00 A 10:00	<b>R. INTERMEDIO</b>
10:30 A 11:30	<b>INICIACIÓN</b>

**TRC** | THE RUN CLUB  
NO ES SOLO CORRER

### RITMOS

<b>INICIACIÓN</b>	EMPEZAR A CORRER DESDE CERO	6:30 O +
<b>R. INTERMEDIO</b>	RODAJE SUAVE ENTRE 6 Y 8 KMS	5:30 > 6:30
<b>RODAJE LARGO</b>	RODAJE ENTRE 12 Y 20 KMS	5:00 > 6:00
<b>SERIES</b>	SERIES Y FARTLEK, TRABAJO DE VELOCIDAD	ALTO
<b>FITRUN</b>	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	
<b>FLEXIRUN</b>	PILATES, YOGA Y ESTIRAMIENTOS	
<b>FlexiRehab</b>	PILATES DE REHABILITACIÓN	