

RUNNERS MADRID RÍO

HORARIOS TEMPORADA 2026/2027 - Comenzamos el 2 de septiembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
10:00 GRUPO 9 INICIACIÓN	10:00 GRUPO 4 BÁSICO-MEDIO	10:00 GRUPO 9 INICIACIÓN	10:00 GRUPO 4 BÁSICO-MEDIO
18:30 GRUPO 8 INICIACIÓN-BÁSICO	18:30 GRUPO 7 INICIACIÓN	18:30 GRUPO 8 INICIACIÓN-BÁSICO	18:30 GRUPO 7 INICIACIÓN
19:30 GRUPO 3 BÁSICO II	19:30 GRUPO 56 BÁSICO I	19:30 GRUPO 3 BÁSICO II	19:30 GRUPO 56 BÁSICO I
20:30 GRUPO 2 MEDIO I	20:30 GRUPO 1 MEDIO II	20:30 GRUPO 2 MEDIO I	20:30 GRUPO 1 MEDIO II

INICIACIÓN: Si nunca has corrido o si lo has hecho, prefieres empezar desde cero con una buena progresión de entrenamiento.

INICIACIÓN-BÁSICO : Si ya corres más de 5 km seguidos y quieres seguir progresando
Ritmos entre 6:00 y 7:00 min/km. Preparación de 10K

BÁSICO I: Si ya corres más de 10 km seguidos. Preparación de 10k y Media Maratón.
Ritmos entre 5:30 y 6:15 min/km

BÁSICO II: Si ya corres más de 10 km seguidos. Preparación de 10k y Media Maratón.
Ritmos entre 5:00 y 6 min/km

MEDIO I: Ritmos por debajo de 5:30 min/km. Preparación de 10k, Media Maratón y Maratón

MEDIO II: Ritmos por debajo de 5:00 min/km. Preparación de 10k, Media Maratón y Maratón.

Lugares de Quedada:

Madrid Río a la altura de Paseo de Yeserías 15 (monumento víctimas accidente de tráfico): Grupo 2, Grupo 3, Grupo 4, Grupo 8, Grupo 9.

Madrid Río a la altura de Paseo de Yeserías 35 (entrada a la Plaza del Obelisco): Grupo 1, Grupo 56, Grupo 7.