

SERVICIOS TIGERS RUNNING CLUB

1. ENTRENAMIENTOS PRESENCIALES GRUPALES

Nuestros entrenamientos se llevan a cabo en el Parque de El Retiro en pleno centro de Madrid.

Siempre quedamos en el club, situado en la Plaza Niño Jesús número 5, donde dispondrás de vestuarios, aseos y taquillas.

Los entrenamientos presenciales tienen una duración 1h 15 min aproximadamente dependiendo de la sesión que tengamos para ese día.

Los grupos de entrenamiento están divididos en los siguientes niveles: empezar a correr / básico / medio / avanzado (maratón).

- **EMPEZAR A CORRER:** Entrenarás un día en grupo, de manera supervisada y, para que puedas seguir mejorando cada semana, tu entrenador te pondrá un plan de entrenamiento adaptado a tus necesidades y que iréis modificando en función de tus avances. Contarás con el mejor asesoramiento en todos los ámbitos por parte de los profesionales que trabajan y colaboran con nosotros, todo para que comenzar a correr sea tu mejor experiencia. Muchas son las cosas importantes al principio: cómo calentar, cómo respirar, los estiramientos, cómo ganar fuerza y quemar grasa...
- **NIVEL BÁSICO:** Este programa está orientado a enseñar cómo el running puede ser el deporte perfecto para sentirte bien y conseguir un estilo de vida saludable. Además de divertirse y pasarlo bien mientras entrenas con tus compañeros, aprenderás los secretos de la técnica de carrera y la prevención de lesiones, cumpliendo nuestro objetivo, hacer de ti un "corredor sostenible".
- **NIVEL MEDIO:** Están orientados a ir mejorando tu técnica y tu rendimiento. Para ello, podrás disfrutar de una planificación adaptada a las propuestas de la temporada, así como de un plan personalizado orientado a mejorar tu rendimiento y a sacar el máximo partido de tus horas de running.
- **NIVEL MARATÓN:** El programa consistirá en entrenamientos técnicos y de calidad que buscarán conseguir diferentes objetivos a lo largo de las 12 semanas de preparación. Entrenaremos nuestra capacidad aeróbica para mejorar el VO₂máx y nuestra fuerza específica y enfocada a la carrera. Además, en la semana 8 se llevará a cabo un ensayo de 26km-30km nos indicará con mayor precisión nuestra forma y cuál deberá ser nuestro objetivo final en el maratón.

A lo largo de las 12 semanas rondaremos los 650/700 km. Todos y cada uno de ellos tendrán un sentido, un porqué y un objetivo, ya que el maratón es una prueba de inteligencia, más que de fuerza.

TARIFAS TODOS LOS NIVELES:

1 DÍA DE ENTRENAMIENTO GRUPAL A LA SEMANA:

- **MENSUAL 30€**
- **TRIMESTRAL 84€**
- **SEMESTRE 160€**
- **ANUAL 300€**

· 2 DÍAS DE ENTRENAMIENTO GRUPALES A LA SEMANA:

- **MENSUAL 55€**
- **TRIMESTRAL 150€**
- **SEMESTRE 285€**
- **ANUAL 530€**

2. ENTRENAMIENTO ONLINE

Si no puedes venir a entrenar presencialmente con nosotros podemos ayudarte con nuestro programa de entrenamiento online.

▪ PLAN ENTRENAMIENTO GOLD:

- ESTUDIO DETALLADO DE TU PERFIL.
- ANÁLISIS CALENDARIO CARRERAS.
- ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO.
- MONITORIZACIÓN CON TRAINNING PEAKS.
- CUANTIFICACIÓN DE LA CARGA.
- COMUNICACIÓN SEMANAL.
- ESTRATEGIAS DE CARRERA.
- RECOMENDACIONES NUTRICIONALES.
- MOTIVACIÓN.

TARIFAS:

- **MENSUAL 39€**
- **TRIMESTRAL 108€**
- **SEMESTRE 210€**
- **ANUAL 384€**

3. ENTRENAMIENTO PERSONAL

En este servicio queremos cuidarte al máximo para que no sólo consigas tus objetivos, sino para que lo hagas de la forma más saludable posible. Para lograrlo, utilizaremos diferentes herramientas y pondremos a tu disposición todos nuestros medios. Tú eliges la hora y lugar.

TARIFAS:

- **MENSUAL 200€**

4. ENTRENAMIENTO DE FUERZA DEL CORREDOR

2 modalidades de entrenamiento: PRESENCIAL/ ONLINE. El objetivo es complementar los entrenamientos de running con fuerza específica para rodillas y tobillos, trabajo de core y tonificación de tren superior con el objetivo de correr de forma más saludable.

TARIFAS:

- **MENSUAL 35€**
- **TRIMESTRAL 99€**
- **SEMESTRE 184€**
- **ANUAL 348€**

5. PROGRAMA WIM

Ahora mismo tenemos dos programas de ejercicio, uno virtual en plataforma online y otro presencial al aire libre. El principal objetivo en ambos es remitir los posibles efectos secundarios de los tratamientos oncológicos y mejorar la calidad de vida y la salud de las participantes.

Para ello, en ambos programas, se siguen las siguientes fases:

- Planificamos primero una sesión individual para que me cuentes tu caso y ver las adaptaciones de ejercicio que necesitas (presencial u online)
- Después probarías una sesión en el tipo de programa elegido
- Si finalmente te animas, planificaríamos los días de ejercicio y te incluiríamos en nuestro grupo de Whatsapp
- Tienes asesoramiento continuo tanto por videollamada como por WhatsApp

TARIFAS:

- **MENSUAL** 35€
- **TRIMESTRAL** 99€
- **SEMESTRE** 186€
- **ANUAL** 348€

Para más información contactar con:

Samuel Gómez: samuel@tigersrunningclub.com

Agustín Rubio: agustin@tigersrunningclub.com

Adrian Casla: adrian@tigersrunningclub.com