

Entrenamientos EDP Medio Maratón de la mujer de Madrid:

8 semanas de entrenamientos específicos por niveles en el parque de El Retiro bajo la dirección técnica de los entrenadores de Tigers Running Club.

La participación en el programa constará de un entrenamiento en grupo a la semana, una planificación del entrenamiento individualizada y una guía de recomendaciones nutricionales.

Si quieres conocer más sobre Tigers Running Club puedes visitar su web www.tigersrunningclub.com <<http://www.tigersrunningclub.com>>

Horarios y niveles:

- Miércoles a las 10.30 / Nivel Medio
- Miércoles a las 19:00 / Nivel Medio
- Sábados a las 12:00 / Tu primera Media
- Domingo a las 11:00 / Nivel Medio

Inicio de los entrenamientos:

Los entrenamientos darán comienzo el Miércoles 5 de Septiembre.

Punto de encuentro:

Será en la sede de Tigers Running Club situada en la Plaza del Niño Jesús 5, a escasos 50 metros del Retiro.

Allí se dispondrá de vestuarios, taquillas, ducha y una zona launch de relax con bebidas y frutas.

Más información e inscripción:

Las plazas son limitadas. Si quieres apuntarte, tienes dudas o quieres hacer alguna consulta contacta directamente con los entrenadores en

info@tigersrunningclub.com <<mailto:info@tigersrunningclub.com>>