



IV maraton fitness - pierwsze bezpłatne wejściówki

2025-03-21

Już 7 czerwca w małej hali TAURON Areny Kraków odbędzie się IV maraton fitness „Forma na lata Show”! To wyjątkowe wydarzenie sportowe skierowane do wszystkich, którzy chcą aktywnie spędzić czas, zdobyć nową motywację do treningu i spróbować różnych form fitnessu. Z okazji pierwszego dnia wiosny, 20 marca, udostępnione zostały pierwsze bezpłatne wejściówki na to wydarzenie.

To doskonała okazja, aby połączyć intensywny wysiłek fizyczny z dobrą zabawą i wsparciem sportowej społeczności. Organizatorzy przygotowali bogaty program zajęć, który pozwoli uczestnikom sprawdzić swoje możliwości i znaleźć trening dopasowany do własnych potrzeb.

Dla kogo jest maraton fitness?

Maraton jest otwarty dla każdego, niezależnie od poziomu zaawansowania. Osoby początkujące mogą potraktować go jako motywację do rozpoczęcia aktywności fizycznej i okazję do przetestowania różnych form treningu. Ci, którzy regularnie ćwiczą, znajdą tu wyzwanie i możliwość rozwinięcia swoich umiejętności.

Instruktorzy prowadzący zajęcia prezentują ćwiczenia w dwóch wariantach – dla początkujących i średnio zaawansowanych – dzięki czemu każdy może dostosować intensywność treningu do swoich możliwości. Ważnym aspektem wydarzenia jest atmosfera wzajemnego wsparcia. Nie ma rywalizacji ani oceniania – liczy się przede wszystkim ruch, dobre samopoczucie i wspólna energia.

Program wydarzenia

Główną prowadzącą oraz pomysłodawczynią maratonu fitness jest Dominika Waksmundzka – krakowska instruktorka fitness i trenerka personalna, założycielka studia treningowego „Klub Forma na lata”. Towarzyszyć jej będzie zespół #formanalata, a na uczestników czeka kilka intensywnych treningów.

Harmonogram wydarzenia:

- 9.45–10.45: Rejestracja uczestników
- 11.00–12.00: **Tabata na lata**
Trening interwałowy o wysokiej intensywności, który angażuje całe ciało i pozwala spalić dużą ilość kalorii. Tabata składa się z krótkich, intensywnych serii ćwiczeń przeplatanych krótkimi przerwami, co czyni ją niezwykle efektywną formą aktywności.
- Przerwa
- 12.20–13.15: **Strong Nation**
Połączenie treningu funkcjonalnego, siłowego i cardio z elementami sztuk walki. Dynamiczne tempo i precyzyjnie zsynchronizowana muzyka sprawiają, że jest to nie tylko skuteczna, ale także niezwykle angażująca forma treningu.
- Przerwa
- 13.30–14.10: **Pound**
Energetyczne zajęcia inspirowane grą na perkusji, łączące elementy cardio i treningu siłowego. Pound to dynamiczna i rytmiczna forma ćwiczeń, która angażuje całe ciało.



Trening poprowadzi Aneta Kaszkowiak – szkoleniowiec tej metody i pionierka Pound w Polsce.

- Przerwa

- 14.20-15.10: Yogalates

Po intensywnych treningach czas na regenerację. Yogalates łączy elementy jogi i pilatesu, pomagając w rozciąganiu, wzmacnianiu mięśni oraz poprawie oddechu i równowagi. To doskonały sposób na zakończenie maratonu w atmosferze wyciszenia i odprężenia.

Przygotowanie do maratonu

Aby w pełni cieszyć się wydarzeniem, warto odpowiednio się przygotować. Zaleca się przybycie na maraton już w stroju sportowym oraz zabranie butów na zmianę. Kurtki i obuwie można zostawić w niestrzeżonej szatni, natomiast wartościowe przedmioty najlepiej mieć przy sobie.

Na treningi warto zabrać własną matę do ćwiczeń oraz ręcznik, ponieważ intensywność zajęć sprawi, że uczestnicy spędzą kilka godzin w ruchu. Warto pamiętać, że w trakcie maratonu można spalić nawet ponad 1000 kalorii, dlatego dobrze jest zadbać o odpowiednie nawodnienie, które będzie dostępne na wydarzeniu.

Rejestracja uczestników rozpocznie się o godzinie 9.45. Ze względu na duże zainteresowanie wydarzeniem warto przyjść wcześniej, aby zająć swoje miejsce na hali. Konieczne jest także posiadanie biletu, który będzie sprawdzany przy wejściu.

Gdzie zdobyć bilety?

Pula pierwszych 20 bezpłatnych wejściówek „Basic” została udostępniona 20 marca na stronie internetowej formanalata.pl. (Aby pobrać bilet, należy wybrać w koszyku opcję biletu „Basic” i przejść do płatności za kwotę 0,00 zł).

Bilety o rozszerzonym zakresie, tj. „Premium” i VIP, również są dostępne na stronie internetowej formanalata.pl.

Maraton w ramach akcji „Kraków w formie”

IV maraton fitness „Forma na lata Show” organizowany jest we współpracy z miastem Kraków jako część inicjatywy „Kraków w formie”, promującej aktywny tryb życia i zdrowe nawyki. To doskonała okazja, by doświadczyć sportowej atmosfery, zainspirować się do regularnej aktywności i spędzić dzień w ruchu w gronie pasjonatów fitnessu.

Jeśli szukasz motywacji, chcesz spróbować nowych form treningu i doświadczyć niesamowitej sportowej energii, ten maraton jest dla Ciebie!