

Cześć! Wygląda na to, że nasz młody McDonalldowy miłośnik zjadł 4082 kcal w ciągu miesiąca, od 8 lutego do 8 marca 2025 roku. To całkiem sporo burgerów, frytek i napojów! Ale nie martw się, mamy plan, aby spalić te nadmiarowe kalorie.

### ### Obliczenia kaloryczne:

1. **\*\*Pompy\*\***: Średnio jedna pompka spala około 0,29 kcal. Aby spalić 4082 kcal, musisz wykonać około 14 100 pompek. ( $4082 \text{ kcal} / 0,29 \text{ kcal/pompka} = 14\,100 \text{ pompek}$ ). Ale kto ma na to czas? 😊

2. **\*\*Przysiady\*\***: Jedno przysiady spala około 0,32 kcal. Więc, aby spalić 4082 kcal, potrzebujesz około 12 775 przysiadów. ( $4082 \text{ kcal} / 0,32 \text{ kcal/przysiad} = 12\,775 \text{ przysiadów}$ ). To już bardziej przypomina maraton!

3. **\*\*Bieganie\*\***: Średnio biegając, spalasz około 100 kcal na każdy przebiegnięty kilometr. Aby spalić 4082 kcal, musisz przebiec około 41 km. ( $4082 \text{ kcal} / 100 \text{ kcal/km} = 41 \text{ km}$ ). To już bardziej realistyczne, ale nadal wymaga wysiłku! ♂

### ### Plan treningowy:

Zamiast próbować spalić wszystkie kalorie w jeden dzień, lepiej rozłożyć to na kilka tygodni. Oto przykładowy plan na 4 tygodnie:

#### #### Tydzień 1-4:

- **\*\*Poniedziałek\*\***: 5 km biegu (spalanie: 500 kcal)
- **\*\*Wtorek\*\***: 100 pompek (spalanie: 29 kcal) + 100 przysiadów (spalanie: 32 kcal)
- **\*\*Środa\*\***: 5 km biegu (spalanie: 500 kcal)
- **\*\*Czwartek\*\***: 100 pompek (spalanie: 29 kcal) + 100 przysiadów