

# **Plan Treningowy Dla:**

*fake\_df, dnia: 2025-10-28*

Cześć! Wygląda na to, że Twój przyjaciel z McDonalda miał niezłą imprezę kaloryczną! Mamy do czynienia z 2484 kcal nadmiaru, które zostały "wciągnięte" w okresie od 1 czerwca 2025 do 25 lipca 2025. To daje nam 55 dni, co oznacza, że średnio 45,76 kcal dziennie musimy spalić, żeby zrównoważyć te kalorie.

Ale nie martw się, nie będziemy musieli biegać maratonów ani robić 1000 pompek na raz! Oto realistyczny plan treningowy, który pomoże Ci spalić te nadmiarowe kalorie:

## **### Plan Treningowy**

### **#### 1. \*\*Pompki\*\***

- **Ilość:** 3 serie po 15 pompek
- **Kalorie spalone:** Około 3-5 kcal na pompkę, co daje 135-225 kcal za sesję.
- **Częstotliwość:** 3 razy w tygodniu.

### **#### 2. \*\*Przysiady\*\***

- **Ilość:** 3 serie po 20 przysiadów
- **Kalorie spalone:** Około 5-7 kcal na przysiad, co daje 300-420 kcal za sesję.
- **Częstotliwość:** 3 razy w tygodniu.

### **#### 3. \*\*Bieganie\*\***

- **Dystans:** 5 km
- **Kalorie spalone:** Około 300-400 kcal na 5 km, w zależności od tempa.
- **Częstotliwość:** 2 razy w tygodniu.

## **## Podsumowanie**

- **Pompki:** 3 razy w tygodniu = 405-675 kcal
- **Przysiady:** 3 razy w tygodniu = 900-1260 kcal
- **Bieganie:** 2 razy w tygodniu = 600-800 kcal

### Całkowite spalanie tygodniowe

- \*\*Łącznie:\*\* 1905-2735 kcal tygodniowo

### Czas potrzebny na spalenie 2484 kcal

- Przy takim planie, możesz sp