

Cześć! Wygląda na to, że nasz młody McDonaldowy 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