

A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal

Erste Beratung mit dem Personal Trainer



1. ¿Cuántos minutos de ejercicio se recomiendan en total a la semana?
 - a. Doscientos minutos
 - b. Ciento cincuenta minutos
 - c. Cincuenta minutos
 - d. Treinta minutos
2. ¿Qué actividades se mencionan como ejemplo de ejercicio?
 - a. Jugar al fútbol, al baloncesto o al pádel
 - b. Caminar, montar en bicicleta o correr
 - c. Nadar, esquiar y jugar al tenis
 - d. Bailar, hacer yoga o patinar
3. ¿Para qué se recomiendan los ejercicios de fuerza?
 - a. Para descansar mejor por la noche
 - b. Para ganar músculo
 - c. Para correr más rápido en una semana
 - d. Para aprender a montar en bicicleta
4. ¿Qué se puede hacer el fin de semana?
 - a. Ir a la playa a trabajar
 - b. Ir al supermercado a comprar ropa
 - c. Ir al cine o al teatro
 - d. Ir a la montaña o al gimnasio

1-b 2-b 3-b 4-d

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Carlos acaba de inscribirse en el gimnasio y tiene su primera consulta con su entrenadora, Marta

Carlos hat sich gerade im Fitnessstudio angemeldet und hat seine erste Beratung bei seiner Trainerin Marta

- Carlos:** Hola, buenos días. Tengo cita con Marta a las tres. *(Hallo, guten Morgen. Ich habe einen Termin mit Marta um drei Uhr.)*
- Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás? *(Hallo, Carlos! Ja, ich bin Marta, deine Trainerin. Wie geht es dir?)*
- Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar. *(Mir geht es gut, ein bisschen nervös, aber bereit anzufangen.)*
- Marta:** No te preocupes, vamos paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio? *(Keine Sorge, wir gehen Schritt für Schritt vor. Was möchtest du mit dem Training erreichen?)*
- Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo el abdomen. *(Ich möchte abnehmen und straffen, vor allem den Bauch.)*
- Marta:** Perfecto. Haremos ejercicios de cardio y de fuerza. *(Perfekt. Wir machen Cardio- und Kraftübungen.)*
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados? *(Wie viele Tage pro Woche muss ich trainieren, um Ergebnisse zu sehen?)*
- Marta:** Lo ideal es tres veces a la semana. *(Ideal sind drei Mal pro Woche.)*
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(Und wie viel Zeit sollte ich jeder Einheit widmen?)*
- Marta:** Aproximadamente una hora, según tu progreso. *(Ungefähr eine Stunde, je nach deinem Fortschritt.)*

Carlos: ¡Genial! ¿Empezamos ahora mismo con la rutina? (*Super! Beginnen wir jetzt gleich mit der Routine?*)

Marta: ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. (*Los geht's! Ich führe dich durch deine erste Einheit.*)

1. ¿A qué hora tiene Carlos la cita con Marta?
 - a. A las dos.
 - b. A las cinco.
 - c. A las tres.
 - d. A las diez.
2. ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta?
 - a. Karate y boxeo.
 - b. Solo fútbol.
 - c. Natación y tenis.
 - d. Cardio y fuerza.

1-c 2-d

3. Du möchtest nach der Arbeit mit dem Training anfangen und suchst diese Woche bei VivaGym nach einer einfachen Stunde.

Aufgabe: Busca en la web la clase que mejor se adapta a tu nivel y objetivo.

URL: VivaGym

Use clases / Cardio / Cycling / Tonificación / Yoga / Zumba