

## A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal

<https://app.colanguage.com/es/espanol/dialogos/entrenador-personal>



### 1. Mira el vídeo y responde a las preguntas relacionadas.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=Fpo8xBay-5o&t=22s>

**La salud**

**La bicicleta**

**La actividad física**

**Correr**

**El ejercicio físico**

**El trabajo de fuerza**

**Andar**

**Ir al gimnasio**

1. ¿Cuántas veces a la semana se recomienda hacer ejercicio?
  - a. Al menos tres veces a la semana.
  - b. Una vez a la semana.
  - c. Una vez al mes.
  - d. Todos los días, mañana y noche.
2. ¿Cuántos minutos de ejercicio se recomiendan en total a la semana?
  - a. Ciento cincuenta minutos.
  - b. Treinta minutos.
  - c. Cincuenta minutos.
  - d. Doscientos minutos.
3. ¿Cuál de estas actividades es un ejemplo de ejercicio en el texto?
  - a. Ver la televisión.
  - b. Caminar.
  - c. Ir en coche al trabajo.
  - d. Dormir después de comer.
4. ¿Dónde se puede hacer ejercicio el fin de semana?
  - a. En el supermercado.
  - b. En la oficina.
  - c. En la montaña o en el gimnasio.
  - d. Solo en casa.

**1-a 2-a 3-b 4-c**

### 2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

**Carlos:** Hola, ¿eres la entrenadora con la que tengo la consulta hoy?

**Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás?

**Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar.

**Marta:** No te preocupes, vamos a hacerlo paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio?

**Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo la zona del abdomen.

**Marta:** Perfecto, vamos a trabajar con cardio y ejercicios de fuerza.

**Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados?

**Marta:** Lo ideal es entrenar tres veces a la semana, pero podemos ajustarlo.

**Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión?

**Marta:** Aproximadamente entre 45 minutos y 1 hora, depende de tu progreso.

**Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora con la rutina?

**Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión.

1. ¿Quién es Marta?
  - a. La amiga de fútbol de Carlos
  - b. La entrenadora de Carlos
  - c. La compañera de trabajo de Carlos
  - d. La profesora de natación de Carlos
2. ¿Cómo se siente Carlos al principio de la conversación?
  - a. Está un poco nervioso, pero listo para empezar.
  - b. Está enfadado con la entrenadora.
  - c. Está triste porque no puede hacer deporte.
  - d. Está muy cansado.

**1-b 2-a**