

A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal



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

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Carlos: Hola, buenos días. Tengo cita con Marta a las tres.

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 paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio?

Carlos: Quiero perder peso y tonificar, sobre todo el abdomen.

Marta: Perfecto. Haremos ejercicios de cardio y de fuerza.

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

Marta: Lo ideal es tres veces a la semana.

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

Marta: Aproximadamente una hora, según tu progreso.

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

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

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

1-b 2-c

3. Quieres empezar a hacer ejercicio después del trabajo y buscas una clase fácil en VivaGym para esta semana.

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

URL: VivaGym

Use in your answer: clases / Cardio / Cycling / Tonificación / Yoga / Zumba