

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 actividad física

El ejercicio físico

Andar

La bicicleta

Correr

El trabajo de fuerza

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