

## A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal



1. ¿Cuántos minutos de ejercicio se recomiendan en total a la semana?
  - a. Doscientos minutos
  - b. Treinta minutos
  - c. Cincuenta 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

**1-d 2-a**

### 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 dos.
  - b. A las tres.
  - c. A las diez.
  - d. A las cinco.
2. ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta?
  - a. Cardio y fuerza.
  - b. Natación y tenis.
  - c. Karate y boxeo.
  - d. Solo fútbol.

**1-b 2-a**

### 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