

A2.28.1 Mein Trainingsplan

Mon plan d'entraînement

https://app.colanguage.com/fr/allemand/dialogues/sport-machen



1. Regardez la vidéo et répondez aux questions associées.

Vidéo

https://www.youtube.com/watch?v=FYZQDDIfgCI&list=PL0lYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC\_N4\_tiZW&index=368

<b>Bewegung</b>	(Mouvement)	<b>Schritte</b>	(Pas)
<b>Gesundheit</b>	(Santé)	<b>Joggen</b>	(Jogging)
<b>Regelmäßig</b>	(Régulièrement)	<b>Studie</b>	(Étude)
<b>App</b>	(Application)	<b>Smartwatch</b>	(Montre connectée)
<b>Puls</b>	(Pouls)	<b>Motivation</b>	(Motivation)

1. Was ist in dem Text mit der „Pille“ gemeint?

a. Vitamin-Tabletten

b. Bewegung und regelmäßiger Sport

c. Ein Besuch im Fitnessstudio einmal im Jahr

d. Viel Schlaf
2. Wofür benutzen viele Menschen Apps laut Text?

a. Für Motivation und Kontrolle beim Sport

b. Um Musik zu hören

c. Nur zum Telefonieren

d. Für Online-Spiele
3. Was messen die Apps im Text?

a. Die Körpergröße und das Alter

b. Den Puls oder die Schritte

c. Das Körpergewicht und den Blutdruck

d. Die Arbeitszeit im Büro
4. Wie oft joggt Alba Timon pro Woche?

a. Jeden Tag

b. Einmal pro Woche

c. Nur am Wochenende

d. Dreimal pro Woche

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

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Bewegung und Lifestyle

Mouvement et mode de vie

- Andreas:** Ich möchte mehr trainieren und gesünder leben.

*(Je veux m'entraîner davantage et vivre de façon plus saine. Tu as des conseils ?)*

Hast du Tipps?
- Sophia:** Klar. Wenn du dich regelmäßig bewegst, verbessert

*(Bien sûr. Si tu bouges régulièrement, ton endurance s'améliore et tu deviens plus fort.)*

das deine Ausdauer und macht dich stärker.
- Andreas:** Ich habe gestern wieder mit dem Joggen

*(J'ai recommencé à courir hier, mais je me suis vite fatigué.)*

angefangen, aber ich war schnell müde.

- Sophia:** Wenn du langsam anfängst, bleibst du länger motiviert und dein Körper gewöhnt sich an die Belastung. *(Si tu commences doucement, tu restes motivé plus longtemps et ton corps s'habitue à l'effort.)*
- Andreas:** Sollte ich auch Krafttraining machen oder nur joggen gehen? *(Devrais-je aussi faire de la musculation ou juste aller courir ?)*
- Sophia:** Beides ist gut. Mit Gewichten zu trainieren stärkt deine Muskeln. *(Les deux sont bien. S'entraîner avec des poids renforce tes muscles.)*
- Andreas:** Und vielleicht etwas, damit ich beweglicher und entspannter werde? *(Et peut-être quelque chose pour que je devienne plus souple et plus détendu ?)*
- Sophia:** Genau, dafür kannst du mit Yoga anfangen. *(Exactement, pour ça tu peux commencer le yoga.)*
- Andreas:** Wenn ich dreimal pro Woche Sport mache, sehe ich dann Ergebnisse? *(Si je fais du sport trois fois par semaine, verrai-je des résultats ?)*
- Sophia:** Ja, auf jeden Fall. So entwickelst du einen gesunden Lebensstil und bleibst fit. *(Oui, tout à fait. Ainsi tu développes un mode de vie sain et tu restes en forme.)*

1. Was hat Andreas gestern gemacht, um wieder aktiv zu werden?
  - a. Er hat gestern nur Yoga gemacht.
  - b. Er hat nur mit schweren Gewichten trainiert.
  - c. Er hat gestern im Sportplatz Fußball gespielt.
  - d. Er hat gestern wieder mit dem Joggen angefangen.
2. Welche Aktivität empfiehlt Sophia, damit Andreas beweglicher und entspannter wird?
  - a. Mehr Zeit auf dem Sportplatz verbringen.
  - b. Mit Yoga anfangen.
  - c. Nur ein sehr intensives Workout machen.
  - d. Keinen Sport mehr machen.

**1-d 2-b**

### **3. Schauen Sie sich dieses Sportvideo an und machen Sie die Übungen mit.**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=aQyQkxPCfbg>