

## 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](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.  
Hast du Tipps? *(Je veux m'entraîner davantage et vivre de façon plus saine. Tu as des conseils?)*
- Sophia:** Klar. Wenn du dich regelmäßig bewegst, verbessert *(Bien sûr. Si tu bouges régulièrement, ton endurance s'améliore et tu deviens plus fort.)*
- Andreas:** Ich habe gestern wieder mit dem Joggen angefangen, aber ich war schnell müde. *(J'ai recommencé à courir hier, mais je me suis vite fatigué.)*

- 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>