

A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal

Première consultation avec le coach personnel

<https://app.colanguage.com/fr/espagnol/dialogues/entrenador-personal>



1. Regardez la vidéo et répondez aux questions associées.

Vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=Fpo8xBay-5o&t=22s>

La salud	<i>(La salud)</i>	La bicicleta	<i>(La bicicleta)</i>
La actividad física	<i>(La actividad física)</i>	Correr	<i>(Correr)</i>
El ejercicio físico	<i>(El ejercicio físico)</i>	El trabajo de fuerza	<i>(El trabajo de fuerza)</i>
Andar	<i>(Andar)</i>	Ir al gimnasio	<i>(Ir al gimnasio)</i>

- ¿Cuántas veces a la semana se recomienda hacer ejercicio?
 - Una vez a la semana.
 - Una vez al mes.
 - Todos los días, mañana y noche.
 - Al menos tres veces a la semana.
- ¿Cuántos minutos de ejercicio se recomiendan en total a la semana?
 - Treinta minutos.
 - Ciento cincuenta minutos.
 - Doscientos minutos.
 - Cincuenta minutos.
- ¿Cuál de estas actividades es un ejemplo de ejercicio en el texto?
 - Dormir después de comer.
 - Ir en coche al trabajo.
 - Ver la televisión.
 - Caminar.
- ¿Dónde se puede hacer ejercicio el fin de semana?
 - En el supermercado.
 - En la montaña o en el gimnasio.
 - En la oficina.
 - Solo en casa.

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

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Consulta con la entrenadora

Consultation avec la coach

Carlos: Hola, ¿eres la entrenadora con la que tengo la consulta hoy?	<i>(Bonjour, êtes-vous la coach avec qui j'ai rendez-vous aujourd'hui ?)</i>
Marta: ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás?	<i>(Bonjour, Carlos ! Oui, je suis Marta, votre coach. Comment allez-vous ?)</i>
Carlos: Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar.	<i>(Je vais bien, un peu nerveux, mais prêt à commencer.)</i>
Marta: No te preocupes, vamos a hacerlo paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio?	<i>(Ne vous inquiétez pas, nous y allons étape par étape. Que souhaitez-vous atteindre avec l'entraînement ?)</i>
Carlos: Quiero perder peso y tonificar, sobre todo la zona del abdomen.	<i>(Je veux perdre du poids et tonifier, surtout la zone abdominale.)</i>

- Marta:** Perfecto, vamos a trabajar con cardio y ejercicios de fuerza. *(Parfait, nous allons travailler le cardio et les exercices de renforcement.)*
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados? *(Combien de jours par semaine dois-je m'entraîner pour voir des résultats ?)*
- Marta:** Lo ideal es entrenar tres veces a la semana, pero podemos ajustarlo. *(L'idéal est de s'entraîner trois fois par semaine, mais nous pouvons l'ajuster.)*
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(Et combien de temps dois-je consacrer à chaque séance ?)*
- Marta:** Aproximadamente entre 45 minutos y 1 hora, depende de tu progreso. *(Environ 45 minutes à 1 heure, cela dépend de vos progrès.)*
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora con la rutina? *(Génial ! On commence la séance maintenant ?)*
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Allons-y ! Je vais vous guider pour votre première séance.)*

1. ¿Quién es Marta?
 - a. La profesora de natación de Carlos
 - b. La amiga de fútbol de Carlos
 - c. La compañera de trabajo de Carlos
 - d. La entrenadora de Carlos
2. ¿Cómo se siente Carlos al principio de la conversación?
 - a. Está muy cansado.
 - b. Está un poco nervioso, pero listo para empezar.
 - c. Está enfadado con la entrenadora.
 - d. Está triste porque no puede hacer deporte.

1-d 2-b