

## A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal

*Première consultation avec le coach personnel*



1. ¿Cuántos minutos de ejercicio se recomiendan en total a la semana?
  - a. Cincuenta minutos
  - b. Treinta minutos
  - c. Doscientos minutos
  - d. Ciento cincuenta minutos
2. ¿Qué actividades se mencionan como ejemplo de ejercicio?
  - a. Bailar, hacer yoga o patinar
  - b. Nadar, esquiar y jugar al tenis
  - c. Caminar, montar en bicicleta o correr
  - d. Jugar al fútbol, al baloncesto o al pádel
3. ¿Para qué se recomiendan los ejercicios de fuerza?
  - a. Para ganar músculo
  - b. Para correr más rápido en una semana
  - c. Para descansar mejor por la noche
  - d. Para aprender a montar en bicicleta
4. ¿Qué se puede hacer el fin de semana?
  - a. Ir al supermercado a comprar ropa
  - b. Ir a la montaña o al gimnasio
  - c. Ir al cine o al teatro
  - d. Ir a la playa a trabajar

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

### 2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Carlos acaba de inscribirse en el gimnasio y tiene su primera consulta con su entrenadora, Marta

*Carlos vient de s'inscrire à la salle de sport et a sa première consultation avec son coach, Marta*

**Carlos:** Hola, buenos días. Tengo cita con Marta a las tres. *(Bonjour. J'ai rendez-vous avec Marta à trois heures.)*

**Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás? *(Bonjour, Carlos ! Oui, je suis Marta, ta coach. Comment vas-tu ?)*

**Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar. *(Je vais bien, un peu nerveux, mais prêt à commencer.)*

**Marta:** No te preocupes, vamos paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio? *(Ne t'inquiète pas, on y va pas à pas. Que souhaites-tu atteindre avec l'exercice ?)*

**Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo el abdomen. *(Je veux perdre du poids et me tonifier, surtout au niveau du ventre.)*

**Marta:** Perfecto. Haremos ejercicios de cardio y de fuerza. *(Parfait. On fera des exercices de cardio et 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 tres veces a la semana. *(L'idéal, c'est trois fois par semaine.)*

**Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(Et combien de temps dois-je consacrer à chaque séance ?)*

**Marta:** Aproximadamente una hora, según tu progreso. *(Environ une heure, selon ta progression.)*

**Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora mismo con la rutina? *(Génial ! On commence la routine tout de suite ?)*

**Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Allons-y ! Je vais te guider pour ta première séance.)*

1. ¿A qué hora tiene Carlos la cita con Marta?
  - a. A las tres.
  - b. A las diez.
  - c. A las dos.
  - d. A las cinco.
2. ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta?
  - a. Natación y tenis.
  - b. Cardio y fuerza.
  - c. Karate y boxeo.
  - d. Solo fútbol.

**1-a 2-b**

**3. Tu veux commencer à faire de l'exercice après le travail et tu cherches un cours facile chez VivaGym pour cette semaine.**

**Tâche:** 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