

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>)

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

(*Bonjour, êtes-vous la coach avec qui j'ai rendez-vous aujourd'hui ?*)

Marta: ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora.
¿Cómo estás?

(*Bonjour, Carlos ! Oui, je suis Marta, votre coach.
Comment allez-vous ?*)

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 a hacerlo paso a paso.
¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio?

(*Ne vous inquiétez pas, nous y allons étape par étape. Que souhaitez-vous atteindre avec l'entraînement ?*)

Carlos: Quiero perder peso y tonificar, sobre todo la zona del abdomen.

(*Je veux perdre du poids et tonifier, surtout la zone abdominale.*)

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