

A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal

Prima consulenza con il personal trainer



1. ¿Cuántos minutos de ejercicio se recomiendan en total a la semana?
 - a. Ciento cincuenta minutos
 - b. Treinta minutos
 - c. Cincuenta minutos
 - d. Doscientos minutos
2. ¿Qué actividades se mencionan como ejemplo de ejercicio?
 - a. Bailar, hacer yoga o patinar
 - b. Caminar, montar en bicicleta o correr
 - c. Jugar al fútbol, al baloncesto o al pádel
 - d. Nadar, esquiar y jugar al tenis

1-a 2-b

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

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

Carlos si è appena iscritto in palestra e ha la sua prima consulenza con l'istruttrice Marta

- Carlos:** Hola, buenos días. Tengo cita con Marta a las tres. *(Ciao, buongiorno. Ho un appuntamento con Marta alle tre.)*
- Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás? *(Ciao, Carlos! Sì, sono Marta, la tua istruttrice. Come stai?)*
- Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar. *(Sto bene, un po' nervoso, ma pronto per cominciare.)*
- Marta:** No te preocupes, vamos paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio? *(Non ti preoccupare, andiamo con calma. Cosa vorresti ottenere con l'esercizio?)*
- Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo el abdomen. *(Voglio perdere peso e tonificare, soprattutto l'addome.)*
- Marta:** Perfecto. Haremos ejercicios de cardio y de fuerza. *(Perfetto. Faremo esercizi di cardio e di potenziamento.)*
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados? *(Quanti giorni alla settimana dovrei allenarmi per vedere risultati?)*
- Marta:** Lo ideal es tres veces a la semana. *(L'ideale sono tre volte alla settimana.)*
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(E quanto tempo dovrei dedicare a ogni sessione?)*
- Marta:** Aproximadamente una hora, según tu progreso. *(Circa un'ora, a seconda dei tuoi progressi.)*
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora mismo con la rutina? *(Fantastico! Iniziamo subito con la routine?)*
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Dai, cominciamo! Ti guiderò nella tua prima sessione.)*

1. ¿A qué hora tiene Carlos la cita con Marta? *(A che ora ha Carlos l'appuntamento con Marta?)*
 - a. A las diez.
 - b. A las dos.
 - c. A las tres.
 - d. A las cinco.

2. ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta? *(Che tipo di esercizi propone Marta?)*

a. Natación y tenis.

b. Solo fútbol.

c. Cardio y fuerza.

d. Karate y boxeo.

1-c 2-c

3. Vuoi iniziare a fare esercizio dopo il lavoro e cerchi una lezione facile a VivaGym per questa settimana.

Compito: 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