

## A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal

*Prima consulenza con il personal trainer*

<https://app.colanguage.com/it/spagnolo/dialoghi/entrenador-personal>



### 1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

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

<b>La salud</b>	( <i>La salute</i> )	<b>La bicicleta</b>	( <i>La bicicletta</i> )
<b>La actividad física</b>	( <i>L'attività fisica</i> )	<b>Correr</b>	( <i>Correre</i> )
<b>El ejercicio físico</b>	( <i>L'esercizio fisico</i> )	<b>El trabajo de fuerza</b>	( <i>Esercizi di forza</i> )
<b>Andar</b>	( <i>Camminare</i> )	<b>Ir al gimnasio</b>	( <i>Andare in palestra</i> )

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

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

### 2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Consulta con la entrenadora

*Consulta con l'allenatrice*

<b>Carlos:</b> Hola, ¿eres la entrenadora con la que tengo la consulta hoy?	(Ciao, sei l'allenatrice con cui ho l'appuntamento oggi?)
<b>Marta:</b> ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás?	(Ciao, Carlos! Sì, sono Marta, la tua allenatrice. Come stai?)
<b>Carlos:</b> Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar.	(Sto bene, un po' nervoso, ma pronto per cominciare.)
<b>Marta:</b> No te preocupes, vamos a hacerlo paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio?	(Non ti preoccupare, faremo tutto passo dopo passo. Cosa vorresti ottenere con l'allenamento?)
<b>Carlos:</b> Quiero perder peso y tonificar, sobre todo la zona del abdomen.	(Voglio perdere peso e tonificare, soprattutto la zona dell'addome.)

<b>Marta:</b> Perfecto, vamos a trabajar con cardio y ejercicios de fuerza.	(Perfetto, lavoreremo con esercizi cardio e di forza.)
<b>Carlos:</b> ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados?	(Quanti giorni alla settimana dovrei allenarmi per vedere risultati?)
<b>Marta:</b> Lo ideal es entrenar tres veces a la semana, pero podemos ajustarlo.	(L'ideale è allenarsi tre volte alla settimana, ma possiamo adattare il piano.)
<b>Carlos:</b> ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión?	(E quanto tempo dovrei dedicare a ogni sessione?)
<b>Marta:</b> Aproximadamente entre 45 minutos y 1 hora, depende de tu progreso.	(Circa 45 minuti o fino a un'ora, a seconda dei tuoi progressi.)
<b>Carlos:</b> ¡Genial! ¿Empezamos ahora con la rutina?	(Fantastico! Iniziamo adesso la routine?)
<b>Marta:</b> ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión.	(Andiamo! Ti guiderò nella tua prima sessione.)

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

**1-a 2-c**