

A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal

Eerste afspraak met de personal trainer



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. Caminar, montar en bicicleta o correr
 - b. Jugar al fútbol, al baloncesto o al pádel
 - c. Bailar, hacer yoga o patinar
 - d. Nadar, esquiar y jugar al tenis

1-d 2-a

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

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

Carlos heeft zich net ingeschreven bij de sportschool en heeft zijn eerste consult met zijn trainster Marta

- Carlos:** Hola, buenos días. Tengo cita con Marta a las tres. *(Hallo, goedemorgen. Ik heb een afspraak met Marta om drie uur.)*
- Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás? *(Hallo, Carlos! Ja, ik ben Marta, je trainster. Hoe gaat het met je?)*
- Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar. *(Het gaat goed, een beetje nerveus, maar klaar om te beginnen.)*
- Marta:** No te preocupes, vamos paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio? *(Maak je geen zorgen, we doen het stap voor stap. Wat zou je met de oefeningen willen bereiken?)*
- Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo el abdomen. *(Ik wil afvallen en spieren tonen, vooral rond de buik.)*
- Marta:** Perfecto. Haremos ejercicios de cardio y de fuerza. *(Perfect. We doen cardio- en kracht oefeningen.)*
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados? *(Hoeveel dagen per week moet ik trainen om resultaat te zien?)*
- Marta:** Lo ideal es tres veces a la semana. *(Ideaaliter drie keer per week.)*
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(En hoeveel tijd moet ik aan elke sessie besteden?)*
- Marta:** Aproximadamente una hora, según tu progreso. *(Ongeveer een uur, afhankelijk van je vorderingen.)*
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora mismo con la rutina? *(Geweldig! Beginnen we nu meteen met de routine?)*
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Laten we beginnen! Ik zal je begeleiden tijdens je eerste sessie.)*

1. ¿A qué hora tiene Carlos la cita con Marta? *(Hoe laat heeft Carlos de afspraak met Marta?)*
 - a. A las dos.
 - b. A las cinco.
 - c. A las diez.
 - d. A las tres.
2. ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta? *(Welk soort oefeningen stelt Marta voor?)*
 - a. Karate y boxeo.
 - b. Solo fútbol.
 - c. Natación y tenis.
 - d. Cardio y fuerza.

1-d 2-d

3. Je wilt na het werk beginnen met sporten en zoekt deze week een makkelijke les bij VivaGym.

Taak: 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