

A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal

Eerste afspraak met de personal trainer

<https://app.colanguage.com/nl/spaans/dialogen/entrenador-personal>



1. Bekijk de video en beantwoord de bijbehorende vragen.

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

La salud	(Gezondheid)	La bicicleta	(Fietsen)
La actividad física	(Lichamelijke activiteit)	Correr	(Hardlopen)
El ejercicio físico	(Lichamelijke oefening)	El trabajo de fuerza	(Krachttraining)
Andar	(Wandelen)	Ir al gimnasio	(Naar de sportschool gaan)

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

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

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Consulta con la entrenadora

Consultatie met de trainer

Carlos: Hola, ¿eres la entrenadora con la que tengo la consulta hoy?	(Hallo, bent u de trainer met wie ik vandaag een afspraak heb?)
Marta: ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás?	(Hallo Carlos! Ja, ik ben Marta, jouw trainer. Hoe gaat het met je?)
Carlos: Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar.	(Het gaat goed, ik ben een beetje zenuwachtig, maar klaar om te beginnen.)
Marta: No te preocupes, vamos a hacerlo 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 la zona del abdomen.	(Ik wil afvallen en strakker worden, vooral rond mijn buik.)

- Marta:** Perfecto, vamos a trabajar con cardio y ejercicios de fuerza. *(Perfect, we gaan werken met cardio en krachttraining.)*
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados? *(Hoeveel dagen per week moet ik trainen om resultaten te zien?)*
- Marta:** Lo ideal es entrenar tres veces a la semana, pero podemos ajustarlo. *(Idealiter train je drie keer per week, maar we kunnen het aanpassen.)*
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(En hoeveel tijd moet ik ongeveer aan elke sessie besteden?)*
- Marta:** Aproximadamente entre 45 minutos y 1 hora, depende de tu progreso. *(Ongeveer 45 minuten tot 1 uur, afhankelijk van je voortgang.)*
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora con la rutina? *(Geweldig! Beginnen we nu met de routine?)*
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Laten we beginnen! Ik begeleid je tijdens je eerste sessie.)*

1. ¿Quién es Marta?
 - a. La compañera de trabajo de Carlos
 - b. La entrenadora 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 triste porque no puede hacer deporte.
 - d. Está un poco nervioso, pero listo para empezar.

1-b 2-d