

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. Doseientos minutos
 - c. Treinta minutos
 - d. Ciento cincuenta minutos
2. ¿Qué actividades se mencionan como ejemplo de ejercicio?
 - a. Caminar, montar en bicicleta o correr
 - b. Bailar, hacer yoga o patinar
 - c. Nadar, esquiar y jugar al tenis
 - d. Jugar al fútbol, al baloncesto o al pádel
3. ¿Para qué se recomiendan los ejercicios de fuerza?
 - a. Para ganar músculo
 - b. Para correr más rápido en una semana
 - c. Para aprender a montar en bicicleta
 - d. Para descansar mejor por la noche
4. ¿Qué se puede hacer el fin de semana?
 - a. Ir a la montaña o al gimnasio
 - b. Ir al cine o al teatro
 - c. Ir al supermercado a comprar ropa
 - d. Ir a la playa a trabajar

1-d 2-a 3-a 4-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 krachtoefeningen.)*

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?

a. A las dos.

b. A las tres.

c. A las diez.

d. A las cinco.

2. ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta?

a. Natación y tenis.

b. Solo fútbol.

c. Karate y boxeo.

d. Cardio y fuerza.

1-b 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