

A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal

Pierwsza konsultacja z trenerem personalnym



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

1-c 2-b

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

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

Carlos właśnie zapisał się na siłownię i ma pierwszą konsultację z trenerką Martą

- Carlos:** Hola, buenos días. Tengo cita con Marta a las tres. *(Cześć, dzień dobry. Mam wizytę u Marty o trzeciej.)*
- Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás? *(Cześć, Carlos! Tak, jestem Marta, twoja trenerka. Jak się czujesz?)*
- Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar. *(Dobrze, trochę się denerwuję, ale jestem gotowy zacząć.)*
- Marta:** No te preocupes, vamos paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio? *(Nie martw się, pójdziemy krok po kroku. Co chciałbyś osiągnąć dzięki ćwiczeniom?)*
- Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo el abdomen. *(Chcę schudnąć i wymodelować sylwetkę, przede wszystkim brzuch.)*
- Marta:** Perfecto. Haremos ejercicios de cardio y de fuerza. *(Świetnie. Zrobimy trening cardio i siłowy.)*
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados? *(Ile dni w tygodniu powinienem trenować, żeby zobaczyć efekty?)*
- Marta:** Lo ideal es tres veces a la semana. *(Najlepiej trzy razy w tygodniu.)*
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(A ile czasu powinienem poświęcać na każdą sesję?)*
- Marta:** Aproximadamente una hora, según tu progreso. *(Okolo godziny, w zależności od twojego postępu.)*
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora mismo con la rutina? *(Świetnie! Zaczynamy tę rutynę od razu?)*
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Zaczynamy! Poprowadzę cię podczas pierwszej sesji.)*

1. ¿A qué hora tiene Carlos la cita con Marta? *(O której godzinie Carlos ma wizytę u Marty?)*
 - a. A las diez.
 - b. A las tres.
 - c. A las dos.
 - d. A las cinco.

2. ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta? *(Jakie rodzaje ćwiczeń proponuje Marta?)*

- a. Solo fútbol.
- b. Cardio y fuerza.
- c. Natación y tenis.
- d. Karate y boxeo.

1-b 2-b

3. Chcesz zacząć ćwiczyć po pracy i szukasz łatwych zajęć w VivaGym na ten tydzień.

Zadanie: 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