

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

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

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. *(Około 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?

a. A las dos.

b. A las tres.

c. A las diez.

d. A las cinco.

2. ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta?

a. Cardio y fuerza.

b. Natación y tenis.

c. Karate y boxeo.

d. Solo fútbol.

1-b 2-a

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