

A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal

Primeira consulta com o personal trainer



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

1-a 2-a

2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

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

Carlos acabou de se inscrever na academia e tem sua primeira consulta com sua treinadora, Marta

- Carlos:** Hola, buenos días. Tengo cita con Marta a las tres. *(Olá, bom dia. Tenho horário marcado com a Marta às três.)*
- Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás? *(Olá, Carlos! Sim, sou a Marta, sua treinadora. Como você está?)*
- Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar. *(Estou bem, um pouco nervoso, mas pronto para começar.)*
- Marta:** No te preocupes, vamos paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio? *(Não se preocupe, vamos passo a passo. O que você gostaria de alcançar com o exercício?)*
- Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo el abdomen. *(Quero perder peso e tonificar, principalmente o abdômen.)*
- Marta:** Perfecto. Haremos ejercicios de cardio y de fuerza. *(Perfeito. Faremos exercícios de cardio e de força.)*
- Carlos:** ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados? *(Quantos dias por semana devo treinar para ver resultados?)*
- Marta:** Lo ideal es tres veces a la semana. *(O ideal é três vezes por semana.)*
- Carlos:** ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(E quanto tempo devo dedicar a cada sessão?)*
- Marta:** Aproximadamente una hora, según tu progreso. *(Aproximadamente uma hora, dependendo do seu progresso.)*
- Carlos:** ¡Genial! ¿Empezamos ahora mismo con la rutina? *(Ótimo! Começamos agora mesmo com a rotina?)*
- Marta:** ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Vamos lá! Vou te orientar na sua primeira sessão.)*

1. ¿A qué hora tiene Carlos la cita con Marta? *(A que horas Carlos tem o horário marcado com a Marta?)*
 - a. A las tres.
 - b. A las cinco.
 - c. A las dos.
 - d. A las diez.
2. ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta? *(Que tipo de exercícios a Marta propõe?)*
 - a. Karate y boxeo.
 - b. Natación y tenis.
 - c. Solo fútbol.
 - d. Cardio y fuerza.

1-a 2-d

3. Você quer começar a fazer exercício depois do trabalho e procura uma aula fácil na VivaGym para esta semana.

Tarefa: 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