

A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal

Primera consulta con el entrenador personal

<https://app.colanguage.com/spanish/dialogues/entrenador-personal>



1. Watch the video and answer the related questions.

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

La salud	<i>(Health)</i>	La bicicleta	<i>(Cycling)</i>
La actividad física	<i>(Physical activity)</i>	Correr	<i>(Running)</i>
El ejercicio físico	<i>(Exercise)</i>	El trabajo de fuerza	<i>(Strength training)</i>
Andar	<i>(Walking)</i>	Ir al gimnasio	<i>(Going to the gym)</i>

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

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

2. Read the dialogue and answer the questions.

Consulta con la entrenadora

Consultation with the trainer

Carlos: Hola, ¿eres la entrenadora con la que tengo la consulta hoy?	<i>(Hi — are you the trainer I have an appointment with today?)</i>
Marta: ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás?	<i>(Hi, Carlos! Yes, I'm Marta, your trainer. How are you?)</i>
Carlos: Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar.	<i>(I'm fine; a little nervous, but ready to get started.)</i>
Marta: No te preocupes, vamos a hacerlo paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio?	<i>(Don't worry — we'll take it step by step. What would you like to achieve with your training?)</i>
Carlos: Quiero perder peso y tonificar, sobre todo la zona del abdomen.	<i>(I want to lose weight and tone up, especially around my abdomen.)</i>

Marta: Perfecto, vamos a trabajar con cardio y ejercicios de fuerza.	<i>(Perfect — we'll focus on cardio and strength training.)</i>
Carlos: ¿Cuántos días a la semana debo entrenar para ver resultados?	<i>(How many days a week should I train to see results?)</i>
Marta: Lo ideal es entrenar tres veces a la semana, pero podemos ajustarlo.	<i>(Ideally, train three times a week, but we can adjust that.)</i>
Carlos: ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión?	<i>(And how much time should I spend on each session?)</i>
Marta: Aproximadamente entre 45 minutos y 1 hora, depende de tu progreso.	<i>(About 45 minutes to an hour, depending on your progress.)</i>
Carlos: ¡Genial! ¿Empezamos ahora con la rutina?	<i>(Great! Shall we start the routine now?)</i>
Marta: ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión.	<i>(Let's do it! I'll guide you through your first session.)</i>

1. ¿Quién es Marta?

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| a. La amiga de fútbol de Carlos | b. La profesora de natación de Carlos |
| c. La compañera de trabajo de Carlos | d. La entrenadora de Carlos |

2. ¿Cómo se siente Carlos al principio de la conversación?

- | | |
|--|--------------------------------------|
| a. Está triste porque no puede hacer deporte. | b. Está enfadado con la entrenadora. |
| c. Está un poco nervioso, pero listo para empezar. | d. Está muy cansado. |

1-d 2-c