

## 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>

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

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

(Hi — are you the trainer I have an appointment with today?)

**Marta:** ¡Hola, Carlos! Sí, soy Marta, tu entrenadora. ¿Cómo estás?

(Hi, Carlos! Yes, I'm Marta, your trainer. How are you?)

**Carlos:** Estoy bien, un poco nervioso, pero listo para empezar.

(I'm fine; a little nervous, but ready to get started.)

**Marta:** No te preocupes, vamos a hacerlo paso a paso. ¿Qué te gustaría conseguir con el ejercicio?

(Don't worry — we'll take it step by step. What would you like to achieve with your training?)

**Carlos:** Quiero perder peso y tonificar, sobre todo la zona del abdomen.

(I want to lose weight and tone up, especially around my abdomen.)

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

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**