

A1.40.1 Primera consulta con el entrenador personal

Primera consulta con el entrenador personal



- ¿Cuántos minutos de ejercicio se recomiendan en total a la semana?
 - Ciento cincuenta minutos
 - Doscientos minutos
 - Cincuenta minutos
 - Treinta minutos
- ¿Qué actividades se mencionan como ejemplo de ejercicio?
 - Caminar, montar en bicicleta o correr
 - Jugar al fútbol, al baloncesto o al pádel
 - Nadar, esquiar y jugar al tenis
 - Bailar, hacer yoga o patinar
- ¿Para qué se recomiendan los ejercicios de fuerza?
 - Para aprender a montar en bicicleta
 - Para correr más rápido en una semana
 - Para descansar mejor por la noche
 - Para ganar músculo
- ¿Qué se puede hacer el fin de semana?
 - Ir a la playa a trabajar
 - Ir al supermercado a comprar ropa
 - Ir al cine o al teatro
 - Ir a la montaña o al gimnasio

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

2. Read the dialogue and answer the questions.

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

Carlos has just signed up for the gym and is having his first consultation with his trainer, Marta

Carlos: Hola, buenos días. Tengo cita con Marta a las tres. *(Hello, good morning. I have an appointment with Marta at three o'clock.)*

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 bit nervous, but ready to start.)*

Marta: No te preocupes, vamos 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 exercise?)*

Carlos: Quiero perder peso y tonificar, sobre todo el abdomen. *(I want to lose weight and tone up, especially my stomach.)*

Marta: Perfecto. Haremos ejercicios de cardio y de fuerza. *(Perfect. We'll do 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 tres veces a la semana. *(Ideally, three times a week.)*

Carlos: ¿Y cuánto tiempo debo dedicar a cada sesión? *(And how much time should I devote to each session?)*

Marta: Aproximadamente una hora, según tu progreso. *(About an hour, depending on your progress.)*

Carlos: ¡Genial! ¿Empezamos ahora mismo con la rutina? *(Great! Shall we start the routine now?)*

Marta: ¡Vamos a ello! Te voy a guiar en tu primera sesión. *(Let's do it! I'll guide you through your first session.)*

1. ¿A qué hora tiene Carlos la cita con Marta?
 - a. A las tres.
 - b. A las cinco.
 - c. A las diez.
 - d. A las dos.
2. ¿Qué tipo de ejercicios propone Marta?
 - a. Solo fútbol.
 - b. Karate y boxeo.
 - c. Cardio y fuerza.
 - d. Natación y tenis.

1-a 2-c

3. You want to start exercising after work and are looking for an easy class at VivaGym this week.

Task: 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