

A2.45 Vocabulario básico (11)

A2.45 Basic vocabulary (11)

  <https://learnspanish.colanguage.es/syllabus/a2/45>

Spanish

El entrenamiento

El entrenamiento es una parte importante de la rutina diaria, así que levanto pesas.

El yoga

Hacer el yoga en la mañana es perfecto para la rutina a diario.

Entrenar

Ellos entrenan poco porque no tienen tiempo libre.

Estirar

Tú siempre estiras las piernas después de correr.

Fuerte

El entrenamiento en el gimnasio me hace más fuerte y saludable.

La fuerza

La fuerza es importante en el entrenamiento, así que levanto pesas todos los días.

La piscina

Voy a la piscina y luego haré yoga para relajarme.

La rutina

La rutina es importante para tener fuerza y estar sano.

Las pesas

En la casa tengo una pesa de dos kilos.

Levantar

Yo levanto la escultura despacio.

Los ejercicios

El ejercicio es importante para mantener un estilo de vida saludable.

English

The training

Training is an important part of the daily routine, so I lift weights.

The yoga

Doing yoga in the morning is perfect for the daily routine.

To train

They train little because they have no free time.

To stretch

You always stretch your legs after running.

Strong

Training at the gym makes me stronger and healthier.

The strength

Strength is important in training, so I lift weights every day.

The swimming pool

I am going to the swimming pool and then I will do yoga to relax.

The routine

Routine is important for strength and health.

The weights

In the house, I have a two-kilogram dumbbell.

To lift

I lift the sculpture slowly.

The exercises

Exercise is important for maintaining a healthy lifestyle.