

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 estiras la colina pronto.

Fuerte

La pequeña pesa parece fuertita, pero es perfecta para empezar.

La fuerza

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

La piscina

Las piscinas de la zona siempre están llenas, pero podemos ir más tarde para nuestro entrenamiento.

La rutina

La rutina es importante para tener fuerza y estar sano.

Las pesas

Durante el entrenamiento, levantamos las pesas y estiramos para estar fuertes y saludables.

Levantar

Yo levanto la escultura despacio.

Los ejercicios

Los ejercicios de estiramiento son una parte esencial del entrenamiento diario.

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 stretch the hill soon.

Strong

The small weight seems sturdy, but it's perfect for starting out.

The strength

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

The swimming pool

The swimming pools in the area are always full, but we can go later for our training.

The routine

Routine is important for strength and health.

The weights

During training, we lift weights and stretch to be strong and healthy.

To lift

I lift the sculpture slowly.

The exercises

Stretching exercises are an essential part of daily training.