

A2.45.3 Cuento: ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.45.3 Verhaal: Een gezonde oefenroutine!

   <https://spaans.colanguage.nl/kortverhalen/rutina-de-ejercicio>

Una historia corta y sencilla sobre una rutina de ejercicios.

Ana entrena mucho para tener **fuerza**.

Tiene una **rutina** equilibrada y divertida.

El lunes empieza la semana con una práctica de **yoga** de treinta minutos.

El martes corre hasta el gimnasio donde levanta **pesas**.

El miércoles va a la **piscina** durante una hora porque le gusta mucho nadar.

El jueves es un día de descanso y Ana no hace **ejercicios**.

El viernes Ana hace yoga y después **estira** entonces está relajada y descansada.

El fin de semana no **entrena** en el gimnasio o en la piscina.

Prefiere ir a las montañas o al parque. Hace senderismo con sus amigos y se siente bien y **fuerte**.

Todo ese **entrenamiento** es muy bueno para la salud así que ayuda a tener un estilo de vida sano.

Een kort en eenvoudig verhaal over een oefenroutine.

Ana traint veel om **kracht** te hebben.

Ze heeft een **routine** die uitgebalanceerd en leuk is.

Op maandag begint de week met een **yoga** sessie van dertig minuten.

Dinsdag rent ze naar de sportschool waar ze **gewichten** heft.

Op woensdag gaat ze naar het **zwembad** voor een uur omdat ze heel erg van zwemmen houdt.

Donderdag is een rustdag en Ana doet geen **oefeningen**.

Op vrijdag doet Ana aan yoga en daarna **rekt** ze zich uit, dus is ze ontspannen en uitgerust.

In het weekend **traint** ze niet in de sportschool of in het zwembad.

Ze geeft de voorkeur aan bergen of het park. Ze gaat wandelen met haar vrienden en voelt zich goed en **sterk**.

Al die **training** is heel goed voor de gezondheid en helpt dus om een gezonde levensstijl te hebben.

A2.45.3 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.45.3 Een gezonde oefenroutine!

   <https://spaans.colanguage.nl/kortverhalen/rutina-de-ejercicio>

Ejercicio 1: Preguntas de debate

Instrucción: *Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.*

1. ¿Qué hace Ana el lunes?
2. ¿Qué hace Ana el jueves?
3. ¿Qué hace Ana el fin de semana?
4. ¿Los ejercicios forman parte de tu rutina diaria?

A2.45.3 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.45.3 Een gezonde oefenroutine!

   <https://spaans.colanguage.nl/kortverhalen/rutina-de-ejercicio>

Ejercicio 2: Elige la palabra correcta

Instrucción: Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.

piscina, pesas, fuerte, entrenamiento, fuerza, yoga

1. Ana entrena mucho para tener
2. El martes corre hasta el gimnasio donde levanta
3. Todo ese es muy bueno para la salud así que ayuda a tener un estilo de vida sano.
4. El miércoles va a la durante una hora porque le gusta mucho nadar.
5. El lunes empieza la semana con una práctica de de treinta minutos.
6. Prefiere ir a las montañas o al parque. Hace senderismo con sus amigos y se siente bien y

Oplossingen:

1. fuerza 2. pesas 3. entrenamiento 4. piscina 5. yoga 6. fuerte