

A2.28.2 Cuento: ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.28.2 Conte : Une routine d'exercice saine !

🔊 <https://espanol.colangue.fr/nouvelles/rutina-de-ejercicio>

Una historia corta y simple 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.

Une histoire courte et simple sur une routine d'exercice.

Ana s'entraîne beaucoup pour avoir **de la force**.

Elle a une **routine** équilibrée et amusante.

Lundi commence la semaine avec une séance de **yoga** de trente minutes.

Le mardi, elle court jusqu'à la salle de sport où elle soulève des **poids**.

Le mercredi, elle va à la **piscine** pendant une heure parce qu'elle aime beaucoup nager.

Le jeudi est un jour de repos et Ana ne fait pas **d'exercices**.

Le vendredi, Ana fait du yoga et ensuite elle **s'étire** donc elle est détendue et reposée.

Le week-end, elle ne **s'entraîne** ni au gymnase ni à la piscine.

Elle préfère aller dans les montagnes ou au parc. Elle fait de la randonnée avec ses amis et se sent bien et **forte**.

Tout cet **entraînement** est très bon pour la santé, donc il aide à avoir un style de vie sain.

A2.28.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.28.2 Une routine d'exercice saine !

<https://espagnol.colangue.fr/nouvelles/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?

A2.28.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

A2.28.2 Une routine d'exercice saine !

<https://espanol.colangue.fr/nouvelles/rutina-de-ejercicio>



Ejercicio 2:

Rellena los huecos y completa las oraciones

Instrucción: Remplissez le mot correct.

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

Solutions:

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