

A2.31 Vocabulario básico (13)

A2.31 Vocabulaire de base (13)

🔗 <https://espanol.colangue.fr/plan-de-cours/a2/31>

Español

El entrenamiento

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

El yoga

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

Entrenar

Ellos entrenan para estar fuertes y saludables.

Estar cansado

Estirar

Tú estiras antes de levantar pesas.

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.

Llevar una vida sana

Los ejercicios

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

Français

L'entraînement

L'entraînement est une partie importante de la routine quotidienne, donc je souleève des poids.

Le yoga

Faire du yoga le matin est parfait pour la routine quotidienne.

Entraîner

Ils s'entraînent pour être forts et en bonne santé.

Être fatigué

Étirer

Tu t'étires avant de soulever des poids.

Fort

L'entraînement à la salle de sport me rend plus fort et en meilleure santé.

La force

La force est importante dans l'entraînement, donc je souleève des poids tous les jours.

La piscine

Je vais à la piscine et ensuite je ferai du yoga pour me détendre.

La routine

La routine est importante pour avoir de la force et être en bonne santé.

Les haltères

Dans la maison, j'ai un haltère de deux kilos.

Lever

Je lève la sculpture doucement.

Mener une vie saine

Les exercices

Les exercices sont importants pour maintenir un mode de vie sain.