

A2.31 Vocabulario básico (13)

A2.31 Vocabolario di base (13)

🔊 <https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/31>

Spagnolo

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 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.

Italiano

L'allenamento

L'allenamento è una parte importante della routine quotidiana, quindi sollevo pesi.

Lo yoga

Fare yoga la mattina è perfetto per la routine quotidiana.

Allenare

Loro si allenano per essere forti e in salute.

Essere stanco

Stirare

Ti allunghi prima di sollevare pesi.

Forte

L'allenamento in palestra mi rende più forte e sano.

La forza

La forza è importante nell'allenamento, quindi sollevo pesi tutti i giorni.

La piscina

Vado in piscina e poi farò yoga per rilassarmi.

La routine

La routine è importante per avere forza e stare sano.

I pesi

In casa ho un peso di due chili.

Alzare

Alzo la scultura lentamente.

Condurre una vita sana

Gli esercizi

Gli esercizi sono importanti per mantenere uno stile di vita sano.