

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

### A2.28.2 Story: A Healthy Exercise Routine!

🔊 <https://spanish.colanguage.com/short-story/rutina-de-ejercicio>

*Una historia corta y sencilla sobre una rutina de ejercicio.*

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.

---

*A short and simple story about an exercise routine.*

*Ana trains a lot to have **strength**.*

*She has a **balanced** and fun routine.*

*On Monday, she starts the week with a thirty-minute **yoga** session.*

*On Tuesday she runs to the gym where she lifts **weights**.*

*On Wednesday she goes to the **swimming pool** for an hour because she really likes to swim.*

*Thursday is a day of rest and Ana does not do **exercises**.*

*On Friday Ana does yoga and then **stretches** so she is relaxed and rested.*

*At the weekend she does not **train** in the gym or in the pool.*

*She prefers to go to the mountains or the park. She goes hiking with her friends and feels good and **strong**.*

*All that **training** is very good for health, so it helps to have a healthy lifestyle.*

## A2.28.2 ¡Una rutina de ejercicio saludable!

### A2.28.2 A healthy exercise routine!

<https://spanish.colanguage.com/short-story/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 A healthy exercise routine!

<https://spanish.colanguage.com/short-story/rutina-de-ejercicio>



### Ejercicio 2:

### Rellena los huecos y completa las oraciones

**Instrucción:** Fill in the correct word.

*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