



Going to the Gym

Spanish Conversation

Master a language for free with Ablas

- ✓ 1500+ words in 7 languages
- ✓ Level up with fun games
- ✓ Browse stories and conversations



Conversation

	English	Spanish
	On a Tuesday afternoon, Greg and Henry decide to hit the gym for a workout session. Greg arrives first and starts warming up, joined by Henry a few minutes later.	Un martes por la tarde, Greg y Henry deciden ir al gimnasio para una sesión de entrenamiento. Greg llega primero y comienza a entrar en calor; Henry se le une unos minutos después.
Henry:	Hey, Greg! Long time, no see. How have you been?	¡Hola, Greg! Cuánto tiempo sin verte. ¿Cómo has estado?
Greg:	It's great to see you too. I've been doing well, just trying to stay consistent with my workouts. How about you?	Me alegra mucho verte también. He estado bien, solo intento mantener la constancia con mis entrenamientos. ¿Y tú?
Henry:	Same here. Just finished work and thought I'd come in for a quick workout.	Igual. Acabo de terminar el trabajo y pensé en venir a hacer un entrenamiento rápido.
Greg:	You're looking more toned since the last time I saw you. Have you changed your routine?	Te veo más tonificado desde la última vez que nos vimos. ¿Has cambiado tu rutina?
Henry:	Thanks, man! Yeah, I've been focusing more on high-intensity interval training.	¡Gracias, tío! Sí, me he estado centrando más en el entrenamiento por intervalos de alta intensidad.
Greg:	Sounds good. I'm working on my upper body today. I had a small setback a few weeks ago though, when I pulled a muscle in my back.	Suena bien. Hoy estoy trabajando la parte de arriba. Aunque tuve un pequeño contratiempo hace unas semanas, cuando me dio un tirón en un músculo de la espalda.
Henry:	That sounds painful!	¡Eso suena doloroso!

	English	Spanish
Greg:	Yeah, but it's better now. By the way, have you noticed the recent renovations they've done to the gym?	Sí, pero ya estoy mejor. Por cierto, ¿has notado las recientes reformas que han hecho en el gimnasio?
Henry:	Yeah, I really like the new layout and the new equipment is great.	Sí, me gusta mucho la nueva distribución y el nuevo equipamiento es genial.
Greg:	Totally. The new treadmills are so much better than the old ones.	Totalmente. Las nuevas cintas de correr son mucho mejores que las antiguas.
Henry:	Have you tried any of the new group classes they're offering?	¿Has probado alguna de las nuevas clases en grupo que están ofreciendo?
Greg:	Not yet, but I might give it a try next week. How about you?	Aún no, pero puede que lo intente la semana que viene. ¿Y tú?
Henry:	I tried one last week and it was pretty good. It's a nice change of pace from the usual gym routine.	Probé una la semana pasada y estuvo bastante bien. Es un buen cambio de ritmo respecto a la rutina habitual del gimnasio.
Greg:	Maybe we could go to one together?	¿Quizás podríamos ir a una juntos?
Henry:	Sounds like a plan!	¡Me parece bien!
	Henry and Greg continue with their respective workouts. About an hour later, Henry finishes his workout and starts packing up his things.	Henry y Greg continúan con sus respectivos entrenamientos. Aproximadamente una hora después, Henry termina su entrenamiento y comienza a recoger sus cosas.

	English	Spanish
Henry:	Hey, Greg, I'm heading out. Great seeing you, man.	Oye, Greg, me voy ya. Ha sido genial verte, colega.
Greg:	No worries. Have a great evening. I'll see you around.	No te preocupes. Que tengas una buena tarde. Nos vemos pronto.
	Henry leaves the gym, and Greg continues with his workout.	Henry sale del gimnasio, y Greg continúa con su entrenamiento.

Vocab review

☒	English	Spanish
☐	gym	gimnasio (<i>m</i>)
☐	workout	entrenamiento (<i>m</i>)
☐	body	cuerpo (<i>m</i>)
☐	muscle	músculo (<i>m</i>)
☐	treadmill	caminadora (<i>f</i>)