

EPISODIO 057

La fiebre del running

EN ESTE EPISODIO

- Aprenderás vocabulario relacionado con correr y entrenar.
- Descubrirás por qué el running se hizo tan popular.
- Practicarás con una mini-historia sobre un corredor demasiado entusiasta.

¡Hola! Soy Óscar, y gracias por escuchar este episodio. Desde 2013 ayudo a miles de estudiantes a hablar español con un método natural y efectivo, sin gramática ni ejercicios aburridos. Hablar español es más fácil de lo que parece: solo necesitas el material y las técnicas adecuadas.

Texto y recursos del episodio: unlimitedspanish.com

PARTE 1

Transcripción y traducción

Lee primero en español. Usa la traducción solo cuando necesites confirmar el significado.

ESPAÑOL	ENGLISH
La popularidad de correr	The popularity of running
Correr es una actividad sencilla: solo necesitas ropa cómoda, unas zapatillas adecuadas y un lugar seguro. Por eso muchas personas empiezan sin apuntarse a un gimnasio.	Running is a simple activity: you only need comfortable clothes, suitable trainers, and a safe place. That is why many people begin without joining a gym.
La palabra inglesa «running» se utiliza mucho en español, aunque también podemos decir «salir a correr». Quien practica regularmente es un corredor o una corredora.	The English word “running” is widely used in Spanish, although we can also say “salir a correr”. Someone who practises regularly is a runner.
Algunas personas entrenan para mejorar su salud; otras preparan una carrera de cinco kilómetros, una media maratón o una maratón.	Some people train to improve their health; others prepare for a five-kilometre race, a half marathon, or a marathon.
Empezar poco a poco reduce el riesgo de lesiones. También conviene descansar, hidratarse y utilizar un calzado apropiado.	Starting gradually reduces the risk of injury. It is also advisable to rest, stay hydrated, and use appropriate footwear.
La motivación puede aumentar cuando corres con un grupo o registras tu progreso, pero no es necesario convertir cada salida en una competición.	Motivation can increase when you run with a group or record your progress, but it is not necessary to turn every outing into a competition.

Practica con los cursos completos

Escucha varias veces y deja que las estructuras se vuelvan familiares.


[VER CURSOS >](#)

PARTE 2

Mini-Historia

Una frase breve, preguntas sencillas y muchas oportunidades para responder en voz alta.

CÓMO PRACTICAR

Primero escucharás una frase con información. Después responderás a preguntas muy sencillas sobre esa información. Intenta contestar en voz alta antes de escuchar la respuesta. No pasa nada si te equivocas: escucha, repite y responde cada vez con más rapidez. Estas técnicas están implementadas al 100% en mis cursos completos en unlimitedspanish.com.

Q&A

PRÁCTICA GUIADA

Preguntas y respuestas

Escucha la información, responde en voz alta y después comprueba la respuesta.

ESPAÑOL	ENGLISH
Pablo decidió empezar a correr tres veces por semana.	Pablo decided to start running three times a week.
¿Decidió correr tres veces al día?	Did he decide to run three times a day?
No. Tres veces por semana.	No. Three times a week.
El primer día corrió diez minutos y volvió contento a casa.	On the first day, he ran for ten minutes and returned home happy.
¿Corrió una maratón el primer día?	Did he run a marathon on the first day?
No. Corrió diez minutos.	No. He ran for ten minutes.
Una semana después compró cinco camisetas y cuatro pares de zapatillas.	A week later, he bought five shirts and four pairs of trainers.
¿Compró poco material?	Did he buy very little equipment?
No. Compró demasiado material.	No. He bought too much equipment.
Pablo se apuntó a una maratón antes de poder correr cinco kilómetros.	Pablo entered a marathon before he could run five kilometres.
¿Era una decisión prudente?	Was it a sensible decision?
No. Era demasiado pronto.	No. It was too soon.
Su entrenadora le recomendó aumentar la distancia poco a poco.	His coach recommended increasing the distance gradually.
¿Qué le recomendó?	What did she recommend?
Aumentar la distancia poco a poco.	To increase the distance gradually.
Pablo canceló la maratón y eligió una carrera de cinco kilómetros.	Pablo cancelled the marathon and chose a five-kilometre race.
¿Abandonó completamente el running?	Did he abandon running completely?

ESPAÑOL	ENGLISH
No. Eligió un objetivo realista.	No. He chose a realistic goal.

IDEA CLAVE

El entusiasmo ayuda a empezar, pero una progresión gradual permite continuar sin lesiones ni frustración.

Pablo descubrió que no necesitaba cuatro pares de zapatillas para correr diez minutos.

Escucha tu cuerpo, descansa y aumenta la dificultad de forma progresiva.

PARTE 3

Vocabulario esencial

Repasa palabras y expresiones importantes del episodio. Lee la explicación y observa cómo se usan en contexto.

LÉXICO

REPASO FINAL

Palabras, expresiones y ejemplos del episodio

ESPAÑOL	ENGLISH
salir a correr Ir a correr como actividad física. Ejemplo: Sale a correr por el parque.	to go for a run To go running as physical exercise. Example: She goes for a run in the park.
zapatillas Calzado deportivo utilizado para correr. Ejemplo: Compró unas zapatillas adecuadas.	trainers / running shoes Sports footwear used for running. Example: He bought suitable running shoes.
apuntarse Inscribirse en una actividad o evento. Ejemplo: Se apuntó a una carrera de cinco kilómetros.	to sign up To register for an activity or event. Example: She signed up for a five-kilometre race.
lesión Daño físico causado por un golpe o esfuerzo. Ejemplo: Descansó para evitar una lesión.	injury Physical damage caused by impact or effort. Example: He rested to avoid an injury.
poco a poco De manera gradual. Ejemplo: Aumentó la distancia poco a poco.	gradually In a gradual manner. Example: She increased the distance gradually.

Habla español de manera automática y natural

Practica con horas de contenido guiado en los cursos completos.



EMPIEZA HOY ›

¿Te gustó este episodio? Practica estas técnicas con mis cursos completos en unlimitedspanish.com



Óscar

Fundador de Unlimited Spanish Podcast

unlimitedspanish.com