

Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

56/100
Hacer ejercicio



Verbos en Inglés

100 temas básicos

Importante: Gratis no significa libre

Este libro es gratis, lo puedes leer y usar para aprender.

Pero no es libre: no tienes permiso para modificarlo, distribuirlo, venderlo, subirlo a internet (Drive, redes, sitios web, etc.) ni compartirlo sin autorización.

Tiene copyright. Todos los derechos están reservados.

Aviso de Copyright

© 2025 Verbos en Inglés

Todos los derechos reservados.

Este libro está protegido por las leyes internacionales de derechos de autor. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial, distribución, almacenamiento en plataformas digitales, o compartición por cualquier medio electrónico o físico, sin la autorización previa y por escrito del titular de los derechos.

Este material ha sido creado exclusivamente con fines educativos. Queda prohibida su venta, reventa, escaneo, fotocopiado o publicación en internet, redes sociales, servicios de mensajería o sitios de descarga.

Cualquier uso no autorizado constituye una violación de los derechos de autor y podrá ser perseguido legalmente.



Descarga este y más materiales gratis en:



verbos-en-ingles.com

Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

run — correr

I usually run five kilometers before breakfast.

[aɪ 'ju:zəwəli rʌn faɪv kə'li:kɪmɪtəz bɪ'fɔː 'breɪkfəst]

Normalmente corro cinco kilómetros antes del desayuno.

—

He runs every afternoon in the park.

[hi rʌnz 'evəri ,æftə'nun ɪn ðə pɑːk]

Él corre todas las tardes en el parque.

—

I ran this morning and feel amazing now.

[aɪ ræn ðɪs 'mɔːnɪŋ ænd fiːl ə'meɪzɪŋ naʊ]

Corrí esta mañana y ahora me siento increíble.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

lift — levantar

I lift weights three times a week.

[aɪ lɪft weɪts θri taɪmz ə wɪk]

Levanto pesas tres veces a la semana.

She lifts heavier every month.

[ʃi lɪfts 'heɪviər 'evəri mʌnθ]

Ella levanta más pesado cada mes.

I'm lifting today after work.

[aɪm 'lɪftɪŋ tə'deɪ 'æftər wɜːk]

Hoy voy a levantar pesas después del trabajo.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

stretch — estirarse

I stretch slowly before every workout.

[aɪ streɪtʃ 'sləʊli bɪ'fɔː 'evəri 'wɜːkɑʊt]

Me estiro lentamente antes de cada entrenamiento.

We stretch together after running.

[wi streɪtʃ tə'geðər 'æftər 'rʌnɪŋ]

Nos estiramos juntos después de correr.

I was stretching when you called.

[aɪ wəz 'streɪtʃɪŋ wɛn ju kɔːld]

Me estaba estirando cuando llamaste.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

walk — caminar

I walk to the gym every morning.

[aɪ wɔk tu ðə dʒɪm 'evəri 'mɔ:niŋ]

Camino al gimnasio cada mañana.

—

They walk around the track for 30 minutes.

[ðei wɔk ə'raʊnd ðə træk fɔ: 'θɜ:ti 'mi:nəts]

Caminan alrededor de la pista durante 30 minutos.

—

I'm walking home instead of taking the bus.

[aɪm 'wɔkiŋ hoʊm ɪn'stɛd ʌv 'teɪkiŋ ðə bʌs]

Estoy caminando a casa en lugar de tomar el autobús.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

sweat — sudar

I sweat a lot during cardio sessions.

[aɪ swet ə lɑt 'dʊrɪŋ 'kɑrdiəʊ 'sɛʃənz]

Sudo mucho durante las sesiones de cardio.

He sweats even during warm-ups.

[hi swets 'iːvən 'dʊrɪŋ 'wɔːrmlʌps]

Él suda incluso durante el calentamiento.

I was sweating so much I had to take a break.

[aɪ wəz 'swetɪŋ sɒʊ mʌtʃ aɪ hæd tu teɪk ə breɪk]

Estaba sudando tanto que tuve que tomar un descanso.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

breathe — respirar

I breathe deeply between sets.

[aɪ brið 'dipli bi'twin sets]

Respiro profundamente entre series.

She breathes calmly during yoga.

[ʃi briðz 'kɑmli 'dʊrɪŋ 'jɔʊgə]

Ella respira con calma durante el yoga.

I'm breathing slowly to lower my heart rate.

[aɪm 'briðɪŋ 'sləʊli tu 'ləʊər maɪ hɑ:t reɪt]

Estoy respirando despacio para bajar mi ritmo cardíaco.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

stand — pararse

I stand straight when I do squats.

[aɪ stænd streɪt wɛn aɪ du skwɒts]

Me paro derecho cuando hago sentadillas.

You stand too close to the mirror.

[ju stænd tu kləʊs tu ðə 'mɪrər]

Te paras demasiado cerca del espejo.

I stood there for a minute to rest.

[aɪ stʊd ðɛr fɔr ə 'mɪnət tu rɛst]

Me paré ahí un minuto para descansar.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

kneel — arrodillarse

I kneel to stretch my quads.

[aɪ ni:l tu streɪtʃ maɪ kwɑːdʒ]

Me arrodillo para estirar mis cuádriceps.

He kneels after every intense set.

[hi ni:lz 'æftər 'evəri ɪn'tens sɛt]

Él se arrodilla después de cada serie intensa.

I was kneeling when the coach corrected my form.

[aɪ wəz 'ni:liŋ wɛn ðə kəʊtʃ kə'rektɪd maɪ fɔːm]

Estaba arrodillado cuando el entrenador corrigió mi postura.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

time — cronometrar / medir tiempo

I time all my sprints with my watch.

[aɪ taɪm ɔl maɪ sprɪnts wɪð maɪ wɑtʃ]

Cronometro todos mis sprints con mi reloj.

We time our rest breaks during workouts.

[wi taɪm 'ʌvər rɛst breɪks 'dʊrɪŋ 'wɜːkʌʊts]

Cronometramos nuestros descansos durante los entrenamientos.

I timed my run and beat my personal record.

[aɪ taɪmd maɪ rʌn ænd bi:t maɪ 'pɜːsɪnəl 'rɛkərd]

Cronometré mi carrera y superé mi récord personal.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

improve — mejorar

I want to improve my endurance.

[aɪ wɑnt tu ɪm'pruv maɪ 'endərəns]

Quiero mejorar mi resistencia.

She improves with every training session.

[ʃi ɪm'pruvz wɪð 'evəri 'treɪnɪŋ 'seʃən]

Ella mejora con cada sesión de entrenamiento.

I've been improving my form slowly.

[aɪv bi:n ɪm'pru:vɪŋ maɪ fɔrm 'sləʊli]

He estado mejorando mi forma poco a poco.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

jog – trotar

I jog around my neighborhood every morning.

[aɪ dʒɑːg ə'raʊnd maɪ 'neɪbərˌhʊd 'evəri 'mɔːrnɪŋ]

Troteo por mi vecindario cada mañana.

They jog together on the weekends.

[ðeɪ dʒɑːg tə'geðər ən ðə 'wiːkɛndz]

Ellos trotan juntos los fines de semana.

I was jogging when it started to rain.

[aɪ wəz 'dʒɑːɡɪŋ wɛn ɪt 'stɑːtɪd tu reɪn]

Estaba trotando cuando empezó a llover.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

follow — seguir

I follow a workout program online.

[aɪ 'fəloʊ ə 'wɜːrkɑʊt 'proʊɡræm 'ɔːnlaɪn]

Sigo un programa de ejercicios en línea.

He follows his trainer's instructions carefully.

[hi 'fəloʊz hɪz 'treɪnərz ɪn'strʌkʃənz 'keɪfəli]

Él sigue las instrucciones de su entrenador con cuidado.

I followed a new routine last week.

[aɪ 'fəloʊd ə nu ruː'tiːn læst wɪk]

Seguí una rutina nueva la semana pasada.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

plan — planear

I plan my workouts on Sunday nights.

[aɪ plæn maɪ 'wɜːrkəʊts ɒn 'sʌnˌdeɪ naɪts]

Planeo mis entrenamientos los domingos por la noche.

We plan our gym days as a group.

[wi plæn 'aʊər dʒɪm deɪz æz ə grʊp]

Planeamos nuestros días de gimnasio en grupo.

I'm planning a new fitness challenge.

[aɪm 'plæniŋ ə nu 'fɪtnəs 'tʃæləndʒ]

Estoy planeando un nuevo reto de ejercicio.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

focus — enfocarse

I always focus on form, not speed.

[aɪ 'ɔːlweɪz 'fəʊkəs ən fɔːm nɒt spiːd]

Siempre me enfoco en la forma, no en la velocidad.

She focuses better when she wears headphones.

[ʃi 'fəʊkəsɪz 'betər wen ʃi weəz 'hedfəʊnz]

Ella se enfoca mejor cuando usa audífonos.

I'm focusing on my core today.

[aɪm 'fəʊkəsɪŋ ən maɪ kɔːr tə'deɪ]

Hoy me estoy enfocando en mi abdomen.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

repeat — repetir

I repeat each set three times.

[aɪ rɪ'pɪt ɪʃ sɛt θri taɪmz]

Repito cada serie tres veces.

He repeats the movement until it feels right.

[hi rɪ'pɪts ðə 'mʊvmənt ən'tɪl ɪt fiلز raɪt]

Él repite el movimiento hasta que se siente bien.

I repeated the same circuit this morning.

[aɪ rɪ'pɪtɪd ðə seɪm 'sɜ:kət ðɪs 'mɔ:rnɪŋ]

Repetí el mismo circuito esta mañana.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

hold — mantener

I hold the plank for 60 seconds.

[aɪ hoʊld ðə plæŋk fɔr 'sɪksti 'sekəndz]

Mantengo la plancha por 60 segundos.

You hold your breath too much when lifting.

[ju hoʊld jʊər brɛθ tu muːtʃ wen 'lɪftɪŋ]

Mantienes demasiado la respiración al levantar.

I held the position longer than yesterday.

[aɪ held ðə pə'zɪʃən 'lɔŋgər ðæn 'jestərˌdeɪ]

Mantuve la posición más tiempo que ayer.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

wipe — limpiar / secar

I wipe down the equipment after every use.

[aɪ waɪp daʊn ði ɪ'kwɪpmənt 'æftər 'evəri juːz]

Limpio el equipo después de cada uso.

They wipe their sweat with a towel.

[ðeɪ waɪp ðeər swet wɪð ə 'taʊəl]

Ellos se secan el sudor con una toalla.

I was wiping my mat when class ended.

[aɪ wəz 'waɪpɪŋ maɪ mæt wɛn klæs 'endɪd]

Estaba limpiando mi tapete cuando terminó la clase.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

cycle — andar en bicicleta

I cycle to the gym every morning.

[aɪ 'saɪkəl tu ðə dʒɪm 'evəri 'mɔːnɪŋ]

Ando en bicicleta al gimnasio cada mañana.

He cycles through the park for cardio.

[hi 'saɪkəlz θru ðə park fɔː 'kɑːdiəʊ]

Él anda en bicicleta por el parque para hacer cardio.

I've been cycling more since summer started.

[aɪv bi:n 'saɪkəlɪŋ mɔː sɪns 'sʌməɹ 'stɑːtɪd]

He estado usando la bici más desde que empezó el verano.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

train — entrenar

I train hard but smart.

[aɪ treɪn hɑːd bʌt smɑːt]

Entreno duro pero con inteligencia.

We train together for the marathon.

[wi treɪn tə'geðər fɔː ðə 'mɛrəθən]

Entrenamos juntos para el maratón.

I'm training for a 10K race.

[aɪm 'treɪnɪŋ fɔː ə ten keɪ reɪs]

Estoy entrenando para una carrera de 10 km.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

listen — escuchar

I listen to podcasts while I stretch.

[aɪ 'lɪsən tu 'pɒd.kæsts waɪl aɪ streɪtʃ]

Escucho podcasts mientras me estiro.

She listens to upbeat music while running.

[ʃi 'lɪsənz tu 'ʌp.bɪt 'mjuːzɪk waɪl 'rʌnɪŋ]

Ella escucha música animada mientras corre.

I was listening to my coach's advice.

[aɪ wəz 'lɪsənɪŋ tu maɪ 'kəʊtʃɪz æd'vaɪs]

Estaba escuchando los consejos de mi entrenador.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

cool down — enfriarse / bajar el ritmo

I cool down with some light stretching.

[aɪ kʊl daʊn wɪð sʌm laɪt 'stretʃɪŋ]

Bajo el ritmo haciendo estiramientos suaves.

We cool down after every intense session.

[wi kʊl daʊn 'æftər 'evəri ɪn'tens 'sɛʃən]

Bajamos el ritmo después de cada sesión intensa.

I was cooling down when my trainer called me.

[aɪ wəz 'kʊlɪŋ daʊn wɛn maɪ 'treɪnər kɔld mi]

Me estaba enfriando cuando mi entrenador me llamó.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

burn — quemar

I burn more calories when I do HIIT.

[aɪ bɜːn mɔːr 'kæləriz wɛn aɪ du eɪtʃ-aɪ-aɪ-ti]

Quemo más calorías cuando hago HIIT.

—

He burns fat faster with cardio.

[hi bɜːnz fæt 'fæstər wɪð 'kɑːdiou]

Él quema grasa más rápido con cardio.

—

I burned 500 calories this morning.

[aɪ bɜːnd 'faɪv 'hʌndrəd 'dɔːlərz 'kæləriz ðɪs 'mɔːnɪŋ]

Quemé 500 calorías esta mañana.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

recover — recuperarse

I recover faster when I sleep well.

[aɪ rɪ'kʌvər 'fæstər wɛn aɪ slɪp wɛl]

Me recupero más rápido cuando duermo bien.

She recovers between sets with deep breaths.

[ʃi rɪ'kʌvəz bɪ'twɪn sɛts wɪð dip brɛθs]

Ella se recupera entre series con respiraciones profundas.

I'm recovering from a leg injury.

[aɪm rə'kʌvərɪŋ frɒm ə lɛg 'ɪndʒəri]

Me estoy recuperando de una lesión en la pierna.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

watch — mirar / observar

I watch myself in the mirror to check my form.

[aɪ wɑtʃ ˌmaɪˈself ɪn ðə ˈmɪrər tu tʃek maɪ fɔrm]

Me observo en el espejo para revisar mi postura.

They watch workout videos before training.

[ðeɪ wɑtʃ ˈwɜːkɑʊt ˈvɪdiəʊz bɪˈfɔː ˈtreɪnɪŋ]

Ellos ven videos de ejercicio antes de entrenar.

I was watching a yoga tutorial last night.

[aɪ wəz ˈwɑtʃɪŋ ə ˈjəʊgə tuˈtɔːriəl læst naɪt]

Estaba viendo un tutorial de yoga anoche.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

track — registrar / llevar registro

I track my progress using an app.

[aɪ træk maɪ 'prɒˌɡres 'juːzɪŋ æn æp]

Registro mi progreso usando una app.

He tracks his heart rate during exercise.

[hi træks hɪz hɑːt reɪt 'dʊrɪŋ 'eksəˌsaɪz]

Él registra su ritmo cardíaco durante el ejercicio.

I've been tracking my steps every day.

[aɪv biːn 'trækɪŋ maɪ steɪps 'evəri deɪ]

He estado registrando mis pasos todos los días.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

balance — equilibrarse

I balance on one leg to strengthen my core.

[aɪ 'bæləns ɒn wʌn leg tu 'streŋθən maɪ kɔːr]

Me equilibro en una pierna para fortalecer mi abdomen.

She balances really well during pilates.

[ʃi 'bælənsəz 'riːli wɛl 'dʊrɪŋ pə'laɪtɪz]

Ella se equilibra muy bien durante pilates.

I'm working on balancing better during workouts.

[aɪm 'wɜːkɪŋ ɒn 'bælənsɪŋ 'betər 'dʊrɪŋ 'wɜːkəʊts]

Estoy trabajando en equilibrarme mejor durante los entrenamientos.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

jump — saltar

I jump rope for 10 minutes every day.

[aɪ dʒʌmp roʊp fɔr ten 'dʌlɜz 'mɪnəts 'evəri deɪ]

Salto la cuerda durante 10 minutos todos los días.

—

He jumps onto the box like a pro.

[hi dʒʌmps 'ɑntu ðə bɒks laɪk ə prəʊ]

Él salta sobre la caja como un profesional.

—

I jumped higher than ever today.

[aɪ dʒʌmpt 'haɪər ðæn 'evər tə'deɪ]

Hoy salté más alto que nunca.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

move — move

I move constantly to stay active.

[aɪ mʊv 'kɒnstəntli tu steɪ 'æktɪv]

Me muevo constantemente para mantenerme activo.

They move through the routine quickly.

[ðeɪ mʊv θru ðə ruːtɪn 'kwɪkli]

Ellos se mueven rápidamente a través de la rutina.

I was moving nonstop for 45 minutes.

[aɪ wəz 'mʊvɪŋ ,nɒn'stɒp fɔː 'fɔːti faɪv 'mɪnəts]

Estuve moviéndome sin parar durante 45 minutos.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

visualize — visualizar

I visualize my goals before each workout.

[aɪ 'vɪzʊəlaɪz maɪ ɡoʊlz bɪ'fɔːr ɪtʃ 'wɜːrkɑʊt]

Visualizo mis metas antes de cada entrenamiento.

She visualizes her body getting stronger.

[ʃi 'vɪzʊəlaɪzɪz hɜːr 'bɒdi 'ɡetɪŋ 'strɒŋə]

Ella visualiza su cuerpo haciéndose más fuerte.

I've been visualizing my race for weeks.

[aɪv biːn 'vɪzʊəlaɪzɪŋ maɪ reɪs fɔːr wiːks]

He estado visualizando mi carrera durante semanas.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

hydrate — hidratarse

I hydrate regularly during exercise.

[aɪ 'haɪdreɪt 'regjələrlɪ 'dʊrɪŋ 'eksərsaɪz]

Me hidrato con regularidad durante el ejercicio.

We hydrate more when it's hot outside.

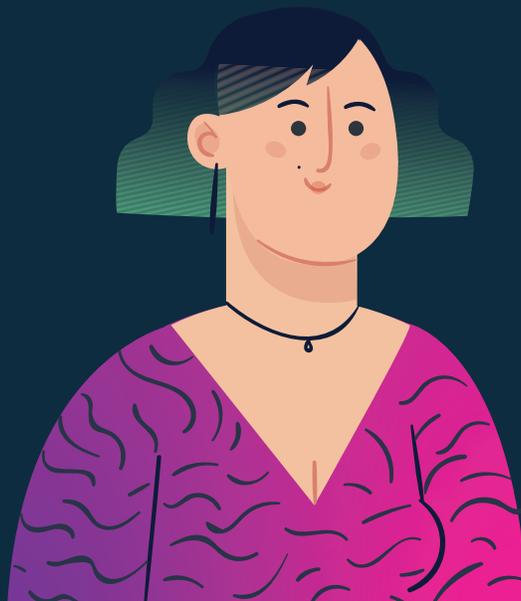
[wi 'haɪdreɪt mɔː wɛn ɪts hɒt 'aʊt'saɪd]

Nos hidratamos más cuando hace calor afuera.

I'm hydrating now before I start training.

[aɪm 'haɪdreɪtɪŋ naʊ bɪ'fɔː aɪ stɑːt 'treɪnɪŋ]

Me estoy hidratando ahora antes de empezar a entrenar.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com