

SPEAKING SCRIPT WORKOUT!



How to practice with your *speaking script*!

1. Read and memorize these sentences
2. Practice in front of a mirror or record yourself.
3. Feel comfortable saying them.

BEFORE STARTING (ANTES DE EMPEZAR)

1. **I'm ready to start my workout!** – ¡Estoy listo/a para empezar mi entrenamiento!
2. **Let's warm up first.** – Vamos a calentar primero.
3. **I need to stretch my muscles.** – Necesito estirar mis músculos.
4. **I haven't exercised in a while.** – Hace tiempo que no hago ejercicio.
5. **I want to get in shape.** – Quiero ponerme en forma.
6. **My goal is to lose weight and feel healthier.** – Mi objetivo es bajar de peso y sentirme más saludable.
7. **I'd like to build some muscle.** – Me gustaría ganar algo de músculo.
8. **I should drink some water before we start.** – Debería tomar un poco de agua antes de empezar.

DURING THE WORKOUT (DURANTE EL EJERCICIO)

9. **Let's do some cardio first.** – Hagamos algo de cardio primero.
10. **Keep going! Don't stop!** – ¡Sigue! ¡No pares!
11. **I can feel my heart beating fast.** – Siento mi corazón latiendo rápido.
12. **I need to take a short break.** – Necesito tomar un pequeño descanso.
13. **My legs are burning!** – ¡Me arden las piernas!
14. **You can do it!** – ¡Tú puedes hacerlo!
15. **Breathe in, breathe out.** – Inhala, exhala.

AFTER THE WORKOUT (DESPUÉS DEL EJERCICIO)

- 16. **That was a great workout!** – ¡Fue un gran entrenamiento!
- 17. **I feel so tired but good.** – Me siento cansado/a pero bien.
- 18. **I need to cool down and stretch.** – Necesito relajarme y estirar.
- 19. **I think I've pulled a muscle.** – Creo que me he lesionado un músculo.
- 20. **Let's grab some water or a protein shake.** – Vamos por agua o un batido de proteínas.



I STARTED WORKING
OUT, IF YOU DO TOO,
THESE SENTENCES WILL
BE USEFUL TO YOU!