

15 TYGODNI DO MATURY

TYDZIEŃ 7: SPORT

ARTYKUŁ

competition - rywalizacja

strive for - dążyć do czegoś

excellence - doskonałość

train - trenować

outperform - przewyższać

expose - wystawiać na coś, eksponować

harm - krzywda

injury - uszkodzenie ciała

payoff - spłata

physical health - zdrowie fizyczne

mental health - zdrowie psychiczne

low-stress - mało stresujący

body weight - masa ciała

lung - płuco

capacity - wydolność

muscles - mięśnie

in addition to - w połączeniu z, w dodatku

do, oprócz

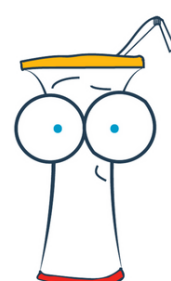
burn calories - spalać kalorie

indoor pool - basen wewnętrzny

on par - na równi

sprint - sprint :O

pivot - zwrot



15 TYGODNI DO MATURY

TYDZIEŃ 7: SPORT

ARTYKUŁ

slam - uderzać z impetem

serve - serw

strength - siła

exert energy - włożyć energię

burst - tutaj: impuls, seria

endless - niekończący się

benefit - korzyść

rowing - wioślarstwo

weight loss - utrata wagi

boost - zwiększać

flexibility - elastyczność

hand-eye coordination - koordynacja oko-ręka

incredibly - niesamowicie

tiring - męczący

strengthen - wzmacniać

spatial awareness - świadomość przestrzeni

foster - poprawiać

decision-making - podejmowanie decyzji

confidence - pewność siebie

competitive - w warunkach rywalizacji

available - dostępny

cross-country skiing - biegi narciarskie

vigorous - żywy, aktywny, energetyczny

fit - sprawny

workout - trening

physical demands - wymagania fizyczne

release - uwolnienie, wydzielanie (np.

hormonów)

famed - osławiony

metabolic rate - metabolizm

agility - zwinność

mood - humor

focus - koncentracja

