

Athletic Routine Audio

Daniela es reportera televisiva y entrevista a Paco Vasconcelos, un nadador olímpico.

Daniela: Hola, Paco, todo nuestro público que nos sigue desde casa ahora quiere saber una cosa, ¿cómo se prepara el mejor nadador del mundo para competir a nivel internacional?

Paco: Bueno, no es fácil. Hay que tener determinación, dedicación y por lo menos ocho horas de **sueño** cada noche.

Daniela: ¡Ocho horas! Entonces, ¿a qué hora te acuestas y te despiertas?

Paco: Me acuesto muy temprano, normalmente a las nueve porque me levanto a las cinco de la mañana. Y no sólo los días de la semana, yo también sigo esta rutina los fines de semana.

Daniela: ¡Qué dedicación! Te acuestas a las 9:00 de la noche siete días de la semana.

Paco: Claro. Y paso por lo menos seis horas diarias en la piscina y otras tres en el gimnasio.

Daniela: Cuando te levantas por la mañana, ¿qué haces para prepararte?

Paco: No mucho. Me visto, me lavo la cara y me cepillo los dientes.

Daniela: Y ¿cuál es tu rutina por la noche?

Paco: Por la noche, me ducho y me afeito, no sólo la cara sino también mis piernas y brazos, ya que me ayuda a nadar más rápido. Prefiero hacer todo esto por la noche antes de acostarme; me ayuda a relajarme después de un día largo.

Daniela: ¿Usas un despertador para levantarte tan temprano todos los días?

Paco: La verdad es que no, mi madre es mi despertador. Ella me llama por teléfono cada mañana a las cinco en punto.

Daniela: ¡Parece que trabajas todo el tiempo! ¿No tienes nada de tiempo libre o pasatiempos?

Paco: La verdad es que nadar es mi vida, pero de vez en cuando, me gusta ver la televisión. A veces veo media hora de un programa antes de dormirme.

Daniela: Bueno, nuestros espectadores y todo nuestro país te deseamos suerte en las olimpiadas este año. Con tanto trabajo y esfuerzo, estoy segura que ganarás la medalla de oro.

Paco: Hay que trabajar para lograr el éxito en la vida, como siempre me decía mi madre “No se ganó Zamora en una hora”. Les agradezco mucho su apoyo y espero representar bien a nuestro país.

Content area / Contenido	Daily routine / Rutina diaria
Grammar / Gramática	Present simple, reflexive verbs / Presente del indicativo, verbos reflexivos
Level / Nivel	Beginner / Principiante
Discourse type / Tipo de discurso	Dialogue / Diálogo
Vocal talent / Talento vocal	Mirta Rimolo de Rienz, Manuel J. Villalba
Year / Año	2011