

dialogue ; au club de gym

1. nämen tjenare Louis ! det var längesedan jag såg dig på gymmet! hur är det?
2. hejsan Niels, tack jag mår ganska bra men hag är jättetrött
3. varför har du inte varit på gymmet?
4. jag har jobbat väldigt mycket, jag har varit frånvarande pga jobbet
5. ok, men nu blir det ett hårt träningspass!
6. det hoppas jag inte
7. hej allihopa! är ni redo för söndagens träningspass?
8. självklart!
9. nu kör vi!
10. ställ er upp! sträck ut armarna, sära på benen och sedan slappnar ni av
11. oj, det är jobbigt, jag har ont i armarna
12. nu börjar vi om! nu fortsätter vi! lyft vänsterarmen och högerbenet och sedan sänker ni dem! gör denna rörelse 15 gånger!
13. 15 gånger! är han galen eller? jag har ont i benen, i armarna, i ryggen, ja jag har ont överallt
14. när ni är klara med den första övningen så gör vi övning 2
15. det är inte lätt, jag är helt utmattad
16. nu gör ni samma sak med högerarmen och vänsterbenet
17. skall man byta arm och ben?
18. bra! det räcker! nu lägger ni er på golvet! böj knäna och sätt fötterna på mattan
19. oj, jag är inte i stor form idag.....
20. glöm inte att andas!
21. det gör gott att lägga sig ner
22. nu gör vi snabbt 30 armhävningar!
23. jag är dödstrött
24. nu skall vi träna magmusklerna!
25. åh nej, jag hatar magmusklerna, jag kommer återigen att få ont i magen den här veckan
26. jag känner mig mer tillfreds med armhävningar
27. för mig känns det bra, har du träningsvärk?
28. nej, jag har mindre träningsvärk än igår men jag hatar att gå på gymmet!
29. men varför kommer du och tar gympalektioner om du inte gillar det?
30. det undrar jag också.....
31. nu går vi och äter bakelser!
32. bra idé!

