

# PHRASAL VERBS #03

| On a trail run at sunset

## 1. BUILD UP

*Aumentar, crescer, desenvolver, fortalecer,  
erguer, construir*

**I have been building up my endurance during the  
spring.**

*Eu tenho desenvolvido minha resistência durante a primavera.*

## 2. WARM UP

*Aquecer-se, fazer aquecimento*

**We did some stretching and jumping jacks to warm up.**

*Fizemos alongamento e polichinelos para aquecer.*

### 3. SET OUT

*Começar, iniciar (principalmente com um objetivo em mente)*

**We set out on the trail at 5 pm.**

*Nós começamos na trilha às 5h da tarde.*

**AJ and I set out for the parking lot.**

*O AJ e eu nos dirigimos para o estacionamento.*

## 4. KEEP UP

*Acompanhar, manter o ritmo*

**It was hard to keep up with AJ.**

*Foi difícil acompanhar o AJ.*

**I can't keep up!**

*Eu não consigo manter o ritmo!*

## 5. SLOW DOWN

*Desacelerar, diminuir a velocidade*

**AJ slowed down.**

*O AJ desacelerou.*

## 6. KEEP ON

*Continuar, persistir*

**AJ encouraged me to keep on running.**

*O AJ me encorajou a continuar correndo.*

**“Keep on keeping on!”**

*“Bola pra frente!” / “Continue!”*

## 7. LAY DOWN

*Deitar, reclinar*

**I laid down because I was out of breath.**

*Eu me deitei, porque estava muito sem fôlego.*



## 8. COOL DOWN

*Resfriar, esfriar, acalmar-se*

**My body cooled down as the sun set behind the mountain.**

*Meu corpo se esfriou/se acalmou enquanto o sol se punha atrás da montanha.*

**After the sunset, the temperature cooled down quickly.**

*Depois do pôr do sol, a temperatura caiu rapidamente.*

## 9. FADE AWAY

*Desaparecer, diminuir aos poucos*

**The last light faded away, so we had to use headlamps.**

*A última luz desapareceu, então precisamos usar lanternas de cabeça.*

**It will be a long time before my memory of that run fades away.**

*Vai demorar muito até a minha memória dessa corrida desaparecer.*