

 Podsumowanie zajęć – 7 kwietnia 2025

 Prepared by Miss Biežuńska



Nowe słowa i wyrażenia

1. detraining – roztrenowanie
→ I'm afraid of detraining during the break.
2. stamina – wytrzymałość (fizyczna)
→ Running long distances helps build stamina.
3. progressive pace training – trening o narastającym tempie
4. pace – szybkość biegu, tempo
→ What's your average pace?
5. How long will it last? / How long will it take? – Jak długo to potrwa?
6. There will be lunch afterwards. – Potem będzie lunch.
7. I will be in the process of training. – Będę w trakcie treningu.
8. The routine will be different. – Rutyna będzie inna.



Wymowa i pułapki językowe

- pace – często mylone z „peace” /peɪs/

Rymuje się z: face, race
- stamina – akcent na pierwszą sylabę: STAM-i-na



Quiz – sprawdź swoją wiedzę!

Wybierz właściwe słowo, by uzupełnić zdanie:

1. I don't want to lose my _____ during the holidays.
 - a) pace
 - b) stamina
 - c) lunch
 - d) training
2. My _____ is usually 6 minutes per kilometre.
 - a) training
 - b) routine
 - c) pace
 - d) stamina
3. Don't worry, there will be _____ afterwards.
 - a) lunch
 - b) routine
 - c) pace
 - d) process
4. I will be in the _____ of preparing for the marathon.
 - a) stamina
 - b) process
 - c) lunch

d) different



Indywidualny feedback – najczęstsze błędy i obszary do poprawy

- Świetne użycie nowego słownictwa związanego z treningiem!
- Warto utrwalić różnicę między pace a peace – wymowa i znaczenie.
- Drobne trudności z czasem przyszłym (np. “will be training” vs “will train”) – wróćmy do tego na kolejnych zajęciach.