



SWIMMING TERMS

TÉRMINOS DE NADANDO

STROKES

BRAZADAS

Butterfly:	MARIPOSA
Back:	DORSO
Breast:	PECHO
Free:	LIBRE
IM:	COMBINADO

TRAINING TERMS

TÉRMINOS DE ENTRENAMIENTO

Kick:	PATADA
Legs:	PIERNA
Arms only:	SOLO BRAZOS
Turns:	VUELTAS, VIRAJES
Dives:	CLAVADOS, SALIDA
Technique:	TÉCNICA
Warm-up:	CALENTAMIENTO
Streamline:	FLECHA (ARROW)
Easy:	FACIL, SENCILLO
Fast:	RAPIDO
Slowly:	LENTAMENTE
Seconds:	SEGUNDOS
Breathing:	RESPIRACIÓN
Intense:	INTENSAMENTE
Gradually faster:	GRADUALMENTE MÁS RÁPIDO
Arms:	BRAZOS
Hands:	MANOS
Feet:	PIES
Hips:	CADERAS
Head:	CABEZA
All out:	A TODO LO QUE DA, MÁXIMO ES FUERZO
Slow:	DESPACIO, LENTO
Relaxed:	RELAJADO
Flip:	MAROMA, VUELTA, VIRAJE
Lane:	CARRIL
Float:	FLOTAR
Race:	CARRERA
Relay:	RELEVOS
Stretch:	ESTIRAR, ESTIRAMIENTO

TRAINING GEAR

EQUIPO DE ENTRENAMIENTO

Fins:	ALETAS
Kickboard:	TABLA DE PATADA, TABLITA
Pull buoy:	FLOTADOR DE PIERNA (LEG BUOY)
Goggles:	GAFAS

DISTANCES

DISTANCIA

25:	VEINTICINCO
50:	CINCUENTA
100:	CIEN
200:	DOSCIENTOS
400:	CUATROCIENTOS
500:	QUINIENTOS
800:	OCHOCIENTOS
1000:	MIL
1500:	MIL QUINIENTOS
1650:	MIL SEISIENTOS CINCuenta

WORDS OF ENCOURAGEMENT

PALABRAS DE ÁNIMO

Wow!:	ORALE
It's true:	ES LA VERDAD
You've got this!:	TU PUEDES!
Keep going!:	SIGUE ADELANTE!
Have Fun!:	DISFRUTALO!
You're doing great!:	MUY BUEN TRABAJO!

USEFUL TRAINING PHRASES

FRASES DE ENTRENAMIENTO ÚTILES

Leave on the top:	MANTENLO ALTO
Work on your high elbow catch:	TRABAJA CON EL CODO ALTO
Use your legs more:	UTILIZA MAS LAS PIERNAS
Leave 5 seconds apart:	SAL CADA CINCO SEGUNDOS
Race into your flip turn:	ACELERA EN LA VUELTA
Work on your streamline:	MANTEN LA FLECHA
I don't understand:	YO NO ENTIENDO
Make sure you build this:	ASEGURATE QUE VALLA PROGRESIVO
Make sure you watch the clock:	ASEGURATE MIRAR EL RELOJ
Make sure you hold your pace:	ASEGURATE MANTENER EL PASO