

## STRENGTH VOCABULARY

### vocabulario: la fuerza

#### STRENGTH vocabulary

<b>Strenght</b>	<i>fuerza</i>	<b>Constant strenght</b>	<i>fuerza continuada</i>
<b>Muscular action</b>	<i>Acción muscular</i>	<b>Muscle</b>	<i>Músculo</i>
<b>Resistance</b>	<i>Oposición, resistencia a vencer</i>	<b>Muscular contraction</b>	<i>Contracción muscular</i>
<b>Power</b>	<i>Potencia</i>	<b>To do weights</b>	<i>Hacer pesas</i>
<b>Heavy weight gym</b>	<i>Carga pesada Gimnasio</i>	<b>Hypertrophy</b>	<i>hipertrofia</i>
		<b>Body building</b>	<i>Culturismo</i>

#### Types of strenght:

<b>(1) MAXIMUN STRENGHT</b>	<i>Fuerza máxima</i>
<b>(2) EXPLOSIVE STRENGTH</b>	<i>Fuerza explosiva</i>
<b>(3) ENDURANCE STRENGTH</b>	<i>Fuerza resistencia</i>

#### Who uses strength?

<b>weight lifting (1)</b>	<i>halterofilia</i>	<b>to jump (2)</b>	<i>saltar</i>
<b>Rowing (3)</b>	<i>remar</i>	<b>To hit (2)</b>	<i>golpear</i>
<b>Swimming (3)</b>	<i>natación</i>	<b>swimmer</b>	<i>nadador</i>