

RUNNING

◆ to manage to	zdołać
◆ quarter of a mile	ćwierć mili
◆ breathless	brak oddechu
◆ aching	obolałość
◆ to alternate	robić coś na zmianę
◆ slope	wzniesienie
◆ eventually	w końcu
◆ pay off	zapłata
◆ desperately	beznadziejnie, rozpaczliwie
◆ unfit	niewysportowany
◆ deep relaxation	głębokie rozluźnienie
◆ achieve	osiągnąć
◆ calm sb down	uspokajać
◆ take up	zacząć uprawiać jakiś sport
◆ event	wydarzenie
◆ overtake	wyprzedzić
◆ spectators	widzowie
◆ attract	przyciągać
◆ creditable	niezwykłe
◆ performance	przedstawienie, występ
◆ first-timer	ten kto robi coś pierwszy raz
◆ far cry	daleki
◆ convinced of	przekonany o
◆ benefits	korzyści
◆ to stick to	trzymać się
◆ reassuring evidence	pocieszające dowody
◆ vigorous	energiczne
◆ according to	według
◆ findings	resultaty
◆ at least	przynajmniej
◆ obtain	uzyskać
◆ apart from	oprócz
◆ dig	kopać w ogródku
◆ chop wood	raćbać drewno
◆ unaccustomed	nieprzyzwyczajony
◆ stages	etapy, kroki
◆ gently	delikatnie
◆ to be in doubt	mieć wątpliwość
◆ daily routine	codziennosc
◆ soreness	obolałość
◆ shake off	otrząsnąć się