



2 - DIALOGUE TWO

A PERSONAL CHALLENGE



1	A	I've decided to run a marathon next year.	Ho deciso di correre una maratona l'anno prossimo.
2	B	Wow, that's quite the undertaking! What inspired you?	Caspita, è una bella impresa! Cosa ti ha ispirato?
3	A	I just wanted to challenge myself,	Volevo solo mettermi alla prova,
4		to prove that I can push past my limits.	per dimostrare che posso superare i miei limiti.
5	B	That's admirable.	È ammirevole.
6		It will require a lot of discipline and consistency.	Richiederà molta disciplina e costanza.
7	A	I know. I've already started my training plan,	Lo so. Ho già iniziato il mio piano di allenamento,
8		and it's a grueling schedule.	ed è un programma estenuante.
9	B	Remember to listen to your body.	Ricorda di ascoltare il tuo corpo.
10		You don't want to get burnt out before the big day.	Non vuoi esaurirti prima del grande giorno.
11	A	I'll bear that in mind.	Lo terrò a mente.
12		The mental game is just as important as the physical one.	Il gioco mentale è importante tanto quanto quello fisico.
13	B	Absolutely. It's all about willpower and perseverance.	Assolutamente. Si tratta di forza di volontà e perseveranza.
14	A	I just hope I can stick with it. It's a long journey.	Spero solo di riuscire a resistere. È un lungo viaggio.
15	B	I have no doubt you will.	Non ho dubbi che ce la farai.
16		Just focus on one run at a time.	Concentrati solo su una corsa alla volta.

Pronunciation:

'daɪələg tu:

1 aɪv dɪ'saɪdɪd tu: rʌn ə 'mæɪəθən nekst jɪə. – 2 waʊ, ðæts kwaɪt ði 'ʌndə'teɪkɪŋ! wɒt ɪn'spaɪəd ju: ? – 3 aɪ dʒʌst 'wɒntɪd tu: 'tʃælɪndʒ maɪ'self, - 4 tu: prʊv ðæt aɪ kæn pʊʃ pɑ:st maɪ 'lɪmɪts. – 5 ðæts 'ædmərəbəl. – 6 ɪt wɪl rɪ'kwaɪər ə lɒt ɒv 'dɪsəplɪn ænd kən'sɪstənsi. – 7 aɪ nəʊ. aɪv ɔ:l'redɪ 'stɑ:tɪd maɪ 'treɪnɪŋ plæn, - 8 ænd ɪts ə 'grʊəlɪŋ 'fedʒu:l. – 9 rɪ'membə tu: 'lɪsən tu: jɔ: 'bɒdi. – 10 ju: dəʊnt wɒnt tu: ɡet bɜ:nt aʊt bɪ'fɔ: ðə bɪɡ deɪ. – 11 aɪl biə ðæt ɪn maɪnd. – 12 ðə 'mentəl geɪm ɪz dʒʌst æz ɪm'pɔ:tənt æz ðə 'fɪzɪkəl wʌn. – 13 'æbsəlu:tli. ɪts ɔ:l ə'baut 'wɪl'pəʊər ænd 'pɜ:sɪ'vɪərəns. – 14 aɪ dʒʌst həʊp aɪ kæn stɪk wɪð ɪt. ɪts ə lɒŋ 'dʒɜ:nɪ. – 15 aɪ hæv nəʊ daʊt ju: wɪl. – 16 dʒʌst 'fəʊkəs ɒn wʌn rʌn æt ə taɪm.