

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	codziennność
♦ soreness	obolałość
♦ shake off	otrząsnąć się