Urheilu italiaksi

146 sanaa perustasolta edistyneelle tasolle.

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
1	**Avversario** B1 /avver'sarjo/ l' · mon. gli avversari	Vastustaja	B1–B2
2	**Tifoso** A2 /ti'fozo/ il · mon. i tifosi	Kannattaja	B1–B2
3	**Fischio** B1 /'fiskjo/ il · mon. i fischi	Vihellys	B1–B2
4	**Cartellino** B1 /kartel'lino/ il · mon. i cartellini	Tuomarin kortti	B1–B2
5	**Tempi supplementari** B1 /'tɛmpi supplemen'tari/ il · mon. i tempi supplementari	Jatkoajat	B1–B2
6	**Rigore** B1 /ri'gore/ il · mon. i rigori	Rangaistuspotku	B1–B2
7	**Pattinaggio** A2 /patti'naddʒo/ il	Luistelu	B1–B2
8	**Tempo** A1 /'tɛmpo/ il · mon. i tempi	Aika	A1–A2
9	**Fantacalcio** B2 /fanta'kaltʃo/ il	Fantasiajalkapallo	C1
10	**Squadra** A1 /'skwadra/ la · mon. le squadre	Joukkue	A1–A2
11	**Equitazione** B1 /ekwitat'tsjone/ l'	Ratsastus	B1–B2
12	**Flessione** B1 /fles'sjone/ la · mon. le flessioni	Punnerrus	B1–B2
13	**Addominali** B1 /addomi'nali/ l' · mon. gli addominali	Vatsalihakset	B1–B2
14	**Plank** B2 /'plɛnk/ il · mon. i plank	Lankku	B1–B2
15	**Riscaldamento** A2 /riskalda'mento/ il · mon. i riscaldamenti	Alkulämmittely	B1–B2

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
16	**Recupero** B1 /re'kupero/ il · mon. i recuperi	Palautuminen	B1–B2
17	**Caloria** B1 /kalo'ria/ la · mon. le calorie	Kalori	B1–B2
18	**Sport** A1 /'spɔrt/ lo · mon. gli sport	Urheilu	A1–A2
19	**Palla** A1 /'palla/ la · mon. le palle	Pallo	A1–A2
20	**Partita** A1 /par'tita/ la · mon. le partite	ottelu	A1–A2
21	**Vittoria** A2 /vit'tɔrja/ la · mon. le vittorie	Voitto	A1–A2
22	**Calcio** A1 /'kaltʃo/ il	Jalkapallo	A1–A2
23	**Basket** A2 /'basket/ il	Koripallo	A1–A2
24	**Pallavolo** A2 /palla'volo/ la	Lentopallo	A1–A2
25	**Arbitro** B1 /'arbitro/ l' · mon. gli arbitri	Erotuomari	B1–B2
26	**Pesistica** B2 /pe'zistika/ la	Painonnosto	C1
27	**Strappo muscolare** B2 /'strappo musko'lare/ lo · mon. gli strappi muscolari	Lihasrepeämä	C1
28	**Controllo antidoping** B2 /kon'trɔllo anti'dɔping/ il · mon. i controlli antidoping	Dopingvalvonta	C1
29	**Tempo regolamentare** B2 /'tɛmpo regolamen'tare/ il · mon. i tempi regolamentari	Varsinainen peliaika	C1
30	**Allenatore** A2 /allena'tore/ l' · mon. gli allenatori	Valmentaja	B1–B2
31	**Allenare** A2 /alle'nare/ ha allenato	Valmentaa	B1–B2

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
32	**Allenarsi** A2 /alle'narsi/ è allenato	Harjoitella	B1–B2
33	**Fisioterapia** B2 /fizjotera'pia/ la	Fysioterapia	B1–B2
34	**Forza** A2 /'fɔrtsa/ la · mon. le forze	Voima	A1–A2
35	**Gioco** A1 /'dʒɔko/ il · mon. i giochi	Peli	A1–A2
36	**Corsa** A2 /'korsa/ la	Juoksu	A1–A2
37	**Sconfitta** B1 /skon'fitta/ la · mon. le sconfitte	Tappio	B1–B2
38	**Pareggio** B1 /pa'reddʒo/ il · mon. i pareggi	Tasapeli	B1–B2
39	**Maratona** B1 /mara'tona/ la · mon. le maratone	Maraton	B1–B2
40	**Tapis roulant** B1 /ta,pi ru'lan/ il · mon. i tapis roulant	Juoksumatto	B1–B2
41	**Cyclette** B1 /si'klɛt/ la · mon. le cyclette	Kuntopyörä	B1–B2
42	**Proteine** B1 /prote'ine/ la · mon. le proteine	Proteiinit	B1–B2
43	**Carboidrati** B1 /karboi'drati/ il · mon. i carboidrati	Hiilihydraatit	B1–B2
44	**Integratore** B1 /integra'tore/ l' · mon. gli integratori	Ravintolisä	B1–B2
45	**Infortunio** B1 /infor'tunjo/ l' · mon. gli infortuni	Loukkaantuminen	B1–B2
46	**Distorsione** B2 /distor'sjone/ la · mon. le distorsioni	Nyrjähdys	B1–B2
47	**Campionato** A2 /kampjo'nato/ il · mon. i campionati	Mestaruuskilpailut	B1–B2

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
48	**Torneo** B1 /tor'nɛo/ il · mon. i tornei	Turnaus	B1–B2
49	**Classifica** B1 /klas'sifika/ la · mon. le classifiche	Sarjataulukko	B1–B2
50	**Defaticamento** B2 /defatika'mento/ il	Loppuverryttely	C1
51	**Ipertrofia** C1 /ipertro'fia/ l'	Hypertrofia	C1
52	**Calisthenics** C1 /kali'stɛniks/ il	Calisthenics	C1
53	**HIIT** C1 /'it/ l'	HIIT	C1
54	**Ultramaratona** B2 /ˌultramara'tona/ l' · mon. le ultramaratone	Ultramaraton	C1
55	**Tennis** A1 /'tɛnnis/ il	Tennis	A1–A2
56	**Nuoto** A2 /'nwɔto/ il	Uinti	A1–A2
57	**Sci** A2 /ʃi/ lo	Hiihto	A1–A2
58	**Palestra** A1 /pa'lɛstra/ la · mon. le palestre	Kuntosali	A1–A2
59	**Massaggio** A2 /mas'saddʒo/ il · mon. i massaggi	Hieronta	A1–A2
60	**Allenamento** A2 /allena'mento/ l' · mon. gli allenamenti	Harjoittelu	A1–A2
61	**Punto** A1 /'punto/ il · mon. i punti	Piste	A1–A2
62	**BCAA** C1 /ˌbi ˌtʃi ˌa 'a/ i	BCAA	C1
63	**Periodizzazione** C1 /periodiddzat'tsjone/ la · mon. le periodizzazioni	Jaksottaminen	C1

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
64	**Sovraccarico progressivo** C1 /sovrak'kariko progres'sivo/ il · mon. i sovraccarichi progressivi	Progressiivinen ylikuormitus	C1
65	**VO2 max** C1 /'vu 'ɔ 'due 'maks/ il	VO2 max	C1
66	**Soglia lattato** C1 /'sɔʎʎa lat'tato/ la · mon. le soglie lattato	Laktaattikynnys	C1
67	**Pliometria** C1 /pliome'tria/ la	Plyometria	C1
68	**Stabilità del core** B2 /stabili'ta del 'kɔr/ la	Keskivartalon hallinta	C1
69	**Punteggio** A2 /pun'teddʒo/ il · mon. i punteggi	Pisteet	B1–B2
70	**Trofeo** B1 /tro'fɛo/ il · mon. i trofei	Voittopalkinto	B1–B2
71	**Podio** B1 /'pɔdjo/ il · mon. i podi	Palkintokoroke	B1–B2
72	**Resistenza** B1 /rezis'tɛntsa/ la	Kestävyys	B1–B2
73	**Campo** A2 /'kampo/ il · mon. i campi	Kenttä	A1–A2
74	**Agilità** B2 /adʒili'ta/ l'	Ketteryys	B1–B2
75	**Atleta** A2 /a'tlɛta/ l' · mon. gli atleti / le atlete	Urheilija	A1–A2
76	**Flessibilità** B2 /flessibili'ta/ la	Joustavuus	B1–B2
77	**Equilibrio** B1 /ekwi'librjo/ l' · mon. gli equilibri	Tasapaino	B1–B2
78	**Velocità** A2 /velotʃi'ta/ la · mon. le velocità	Nopeus	A1–A2
79	**Immersioni** B1 /immer'sjoni/ l' · mon. le immersioni	Sukellukset	B1–B2

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
80	**Porta** A2 /ˈpɔrta/ la · mon. le porte	Maalikehikko	A1–A2
81	**Rete** A2 /ˈrete/ la · mon. le reti	Verkko	A1–A2
82	**Gol** A2 /ˈgɔl/ il · mon. i gol	Maali	A1–A2
83	**Gara** A2 /ˈgara/ la · mon. le gare	Kilpailu	A1–A2
84	**Match** B1 /mɛtʃ/ il · mon. i match	Ottelu	A1–A2
85	**Pubblico** A2 /ˈpubbliko/ il · mon. i pubblici	Yleisö	A1–A2
86	**Primo tempo** A2 /ˈprimo ˈtɛmpo/ il · mon. i primi tempi	Ensimmäinen puoliaika	A1–A2
87	**Certificato medico** B1 /tʃertifiˈkato ˈmɛdiko/ il · mon. i certificati medici	Lääkärintodistus	B1–B2
88	**Tattica** B2 /ˈtattika/ la · mon. le tattiche	Taktiikka	B1–B2
89	**Propriocezione** C2 /proprjotʃetˈtsjone/ la	Proprioseptiikka	C1
90	**Duathlon** C1 /ˈduatlon/ il	Duathlon	C1
91	**Skyrunning** C1 /ˈskairanning/ lo	Skyrunning	C1
92	**Via ferrata** B2 /ˈvia ferˈrata/ la · mon. le vie ferrate	Via ferrata	C1
93	**Slackline** B2 /ˈzlɛklain/ la · mon. le slackline	Slackline	C1
94	**Apnea dinamica** C1 /apˈnɛa diˈnamika/ l'	Dynaaminen apnea	C1
95	**Planata in tuta alare** C1 /plaˈnata in ˈtuta aˈlare/ la · mon. le planate in tuta alare	Wingsuit-liito	C1

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
96	**Secondo tempo** A2 /seˈkondo ˈtɛmpo/ il · mon. i secondi tempi	Toinen puoliaika	A1–A2
97	**Ping pong** A2 /ˌpiŋ ˈpɔŋ/ il	Pöytätennis	A1–A2
98	**Ciclismo** A2 /tʃiˈklizmo/ il	Pyöräily	A1–A2
99	**Snowboard** A2 /ˈznɔbɔrd/ lo	Lumilautailu	A1–A2
100	**Ginnastica** A2 /dʒinˈnastika/ la	Voimistelu	A1–A2
101	**Judo** A2 /ˈdʒudo/ il	Judo	A1–A2
102	**Karate** A2 /kaˈrate/ il	Karate	A1–A2
103	**Classifica mensile** B1 /klasˈsifika menˈsile/ la · mon. le classifiche mensili	Kuukausittainen sijoitus	B1–B2
104	**Boxe** B1 /ˈbɔks/ la	Nyrkkeily	A1–A2
105	**Rugby** A2 /ˈrɛgbi/ il	Rugby	A1–A2
106	**Golf** A2 /ˈgɔlf/ il	Golf	A1–A2
107	**Cardio** B1 /ˈkardjo/ il	Kestävyysharjoittelu	A1–A2
108	**Step** B1 /stɛp/ lo · mon. gli step	Steppilauta	A1–A2
109	**Squat** B1 /ˈskwɔt/ lo · mon. gli squat	Kyykky	A1–A2
110	**Stretching** B1 /ˈstrɛttʃiŋg/ lo	Venyttely	A1–A2
111	**Record** B1 /ˈrɛkord/ il · mon. i record	Ennätys	A1–A2

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
112	**Medaglia** A2 /meˈdaʎʎa/ la · mon. le medaglie	Mitali	A1–A2
113	**Coppa** A2 /ˈkɔppa/ la · mon. le coppe	Pokaali	A1–A2
114	**Idratazione** B2 /idratatˈtsjone/ l'	Nesteytys	B1–B2
115	**Fair play** B2 /fɛr ˈplɛi/ il	Reilu peli	B1–B2
116	**Doping** B2 /ˈdɔping/ il	Doping	B1–B2
117	**Strategia** B1 /strateˈdʒia/ la · mon. le strategie	Strategia	B1–B2
118	**Frequenza cardiaca** B2 /freˈkwɛntsa karˈdiaka/ la · mon. le frequenze cardiache	Syke	B1–B2
119	**Coordinazione** B2 /koordinatˈtsjone/ la	koordinaatio	B1–B2
120	**Preparazione atletica** B2 /preparatˈtsjone aˈtlɛtika/ la	Urheiluvalmennus	B1–B2
121	**Tiro con l'arco** B1 /ˈtiro kon ˈlarko/ il	Jousiammunta	B1–B2
122	**Bodybuilding** B2 /ˌbɔdiˈbilding/ il	Kehonrakennus	B1–B2
123	**Manubrio** B1 /maˈnubrjo/ il · mon. i manubri	Käsipaino	B1–B2
124	**Bilanciere** B1 /bilanˈtʃɛre/ il · mon. i bilancieri	Levytanko	B1–B2
125	**Kettlebell** B2 /ˈkɛttəlbɛl/ la · mon. le kettlebell	Kettlebell	B1–B2
126	**Panca** A2 /ˈpanka/ la · mon. le panche	Penkki	B1–B2
127	**Affondi** B2 /afˈfondi/ l' · mon. gli affondi	Askelkyykky	B1–B2

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
128	**Ellittica** B2 /el'littika/ l' · mon. le ellittiche	Crosstrainer	B1–B2
129	**Creatina** C1 /krea'tina/ la	Kreatiini	B1–B2
130	**Tendinite** B2 /tendi'nite/ la · mon. le tendiniti	Jännetulehdus	B1–B2
131	**Crossfit** B1 /'krɔsfit/ il	Crossfit	B1–B2
132	**Gara a tappe** B2 /'gara a t'tappe/ la · mon. le gare a tappe	Etappikilpailu	B1–B2
133	**Triathlon** B2 /'triatlon/ il · mon. i triathlon	Triathlon	B1–B2
134	**Ironman** B2 /'aironmɛn/ l'	Ironman	B1–B2
135	**Trail running** B2 /'trɛil 'ranniŋ/ il	Polkujuoksu	B1–B2
136	**Proteine whey** B2 /prote'ine 'wɛi/ la · mon. le proteine whey	Heraproteiini	B1–B2
137	**Allenamento funzionale** B2 /allena'mento funtsjo'nale/ l' · mon. gli allenamenti funzionali	Toiminnallinen harjoittelu	B1–B2
138	**Interval training** B2 /'interval 'trɛiniŋg/ l'	Intervalliharjoittelu	B1–B2
139	**Circuit training** B2 /'sɛrkit 'trɛiniŋg/ il	Kiertoharjoittelu	B1–B2
140	**Windsurf** B1 /'windsɛrf/ il	Purjelautailu	B1–B2
141	**Kitesurf** B2 /'kaitˌsɛrf/ il	Leijalautailu	B1–B2
142	**Arrampicata sportiva** B1 /arrampi'kata spor'tiva/ l'	Urheilukiipeily	B1–B2
143	**Bouldering** C1 /'bɔldering/ il	Boulderointi	B1–B2

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
144	**Corsa di orientamento** B2 /'korsa di orjenta'mento/ la · mon. le corse di orientamento	Suunnistautuminen	B1–B2
145	**Paracadutismo** B1 /parakadu'tizmo/ il	Laskuvarjohyppy	B1–B2
146	**E-sport** B2 /i 'spɔrt/ l' · mon. gli e-sport	E-urheilu	B1–B2

Kuuntele kaikki sanat ja harjoittele ilmaiseksi: https://languageminute.com/fi/learn/it/topic/167-urheilu
Italian Minute: https://apps.apple.com/app/id6749542639