

Palakasan sa Italyano

146 salita, mula sa antas na baguhan hanggang bihasa.

#	SALITA	SALIN	ANTAS
1	Avversario B1 <i>/avver'sarjo/</i> I' · maramihan gli avversari	Kalaban	B1–B2
2	Tifoso A2 <i>/ti'fozo/</i> il · maramihan i tifosi	Tagahanga	B1–B2
3	Fischio B1 <i>/'fiskjo/</i> il · maramihan i fischi	Sipol	B1–B2
4	Cartellino B1 <i>/kartel'lino/</i> il · maramihan i cartellini	Kard	B1–B2
5	Tempi supplementari B1 <i>/'tempi supplemen'tari/</i> il · maramihan i tempi supplementari	Mga dagdag na oras	B1–B2
6	Rigore B1 <i>/ri'gore/</i> il · maramihan i rigori	Penalty	B1–B2
7	Pattinaggio A2 <i>/patti'naddʒo/</i> il	Skating	B1–B2
8	Tempo A1 <i>/'tempo/</i> il · maramihan i tempi	Panahon	A1–A2
9	Fantacalcio B2 <i>/fanta'kaltʃo/</i> il	Pantasyang putbol	C1
10	Squadra A1 <i>/'skwadra/</i> la · maramihan le squadre	Pangkat	A1–A2
11	Equitazione B1 <i>/ekwitat'tsjone/</i> I'	Pagsakay sa kabayo	B1–B2
12	Flessione B1 <i>/fles'sjone/</i> la · maramihan le flessioni	Push-up	B1–B2
13	Addominali B1 <i>/addomi'nali/</i> I' · maramihan gli addominali	Mga kalamnan sa tiyan	B1–B2
14	Plank B2 <i>/'plenk/</i> il · maramihan i plank	Plank	B1–B2
15	Riscaldamento A2 <i>/riskalda'mento/</i> il · maramihan i riscaldamenti	Pag-init ng katawan	B1–B2

#	SALITA	SALIN	ANTAS
16	Recupero B1 <i>/re'kupero/</i> il · maramihan i recuperi	Pagbawi	B1-B2
17	Caloria B1 <i>/kalo'ria/</i> la · maramihan le calorie	Kaloriya	B1-B2
18	Sport A1 <i>/'spɔrt/</i> lo · maramihan gli sport	Palakasan	A1-A2
19	Palla A1 <i>/'palla/</i> la · maramihan le palle	Bola	A1-A2
20	Partita A1 <i>/par'tita/</i> la · maramihan le partite	Laban	A1-A2
21	Vittoria A2 <i>/vit'tɔrja/</i> la · maramihan le vittorie	Tagumpay	A1-A2
22	Calcio A1 <i>/'kaltʃo/</i> il	Putbol	A1-A2
23	Basket A2 <i>/'basket/</i> il	Basketbol	A1-A2
24	Pallavolo A2 <i>/palla'volo/</i> la	Volibol	A1-A2
25	Arbitro B1 <i>/'arbitro/</i> l' · maramihan gli arbitri	Reperi	B1-B2
26	Pesistica B2 <i>/pe'zistika/</i> la	Pagbubuhat ng timbang	C1
27	Strappo muscolare B2 <i>/'strappo musko'lare/</i> lo · maramihan gli strappi muscolari	Pagkapunit ng kalamnan	C1
28	Controllo antidoping B2 <i>/kon'trɔllo anti'dɔping/</i> il · maramihan i controlli antidoping	Kontrol ng doping	C1
29	Tempo regolamentare B2 <i>/'tempo regolamen'tare/</i> il · maramihan i tempi regolamentari	Regular na oras	C1
30	Allenatore A2 <i>/allena'tore/</i> l' · maramihan gli allenatori	Tagapagsanay	B1-B2
31	Allenare A2 <i>/alle'nare/</i> ha allenato	Sanayin	B1-B2

#	SALITA	SALIN	ANTAS
32	Allenarsi A2 <i>/alle'narsi/</i> è allenato	Mag-ensayo	B1-B2
33	Fisioterapia B2 <i>/fizjotera'pia/</i> la	Pisyoterapiya	B1-B2
34	Forza A2 <i>/'fɔrtsa/</i> la · maramihan le forze	Puwersa	A1-A2
35	Gioco A1 <i>/'dʒɔko/</i> il · maramihan i giochi	Laro	A1-A2
36	Corsa A2 <i>/'korsa/</i> la	Takbo	A1-A2
37	Sconfitta B1 <i>/skon'fitta/</i> la · maramihan le sconfitte	Pagkatalo	B1-B2
38	Pareggio B1 <i>/pa'reddʒo/</i> il · maramihan i pareggi	Tabla	B1-B2
39	Maratona B1 <i>/mara'tona/</i> la · maramihan le maratone	Marathon	B1-B2
40	Tapis roulant B1 <i>/ta,pi ru'lan/</i> il · maramihan i tapis roulant	Treadmill	B1-B2
41	Cyclette B1 <i>/si'klet/</i> la · maramihan le cyclette	Estasyonaryong bisikleta	B1-B2
42	Proteine B1 <i>/prote'ine/</i> la · maramihan le proteine	Mga protina	B1-B2
43	Carboidrati B1 <i>/karboi'drati/</i> il · maramihan i carboidrati	Mga karbohidrat	B1-B2
44	Integratore B1 <i>/integra'tore/</i> l' · maramihan gli integratori	Suplemento	B1-B2
45	Infortunio B1 <i>/infor'tunjo/</i> l' · maramihan gli infortuni	Pinsala	B1-B2
46	Distorsione B2 <i>/distor'sjone/</i> la · maramihan le distorsioni	Pilay	B1-B2
47	Campionato A2 <i>/kampjo'nato/</i> il · maramihan i campionati	Kampeonato	B1-B2

#	SALITA	SALIN	ANTAS
48	Torneo B1 <i>/tor'neo/</i> il · maramihan i tornei	Torneo	B1-B2
49	Classifica B1 <i>/klas'sifika/</i> la · maramihan le classifiche	Ranggo	B1-B2
50	Defaticamento B2 <i>/defatika'mento/</i> il	Pagpapalamig ng katawan	C1
51	Ipertrofia C1 <i>/ipetro'fia/</i> l'	Haypertropya	C1
52	Calisthenics C1 <i>/kali'steniks/</i> il	Calisthenics	C1
53	HIIT C1 <i>/'it/</i> l'	HIIT	C1
54	Ultramaratona B2 <i>/,ultramara'tona/</i> l' · maramihan le ultramaratone	Ultramarathon	C1
55	Tennis A1 <i>/'tennis/</i> il	Tennis	A1-A2
56	Nuoto A2 <i>/'nwoto/</i> il	Paglangoy	A1-A2
57	Sci A2 <i>/ʃi/</i> lo	Pag-ski	A1-A2
58	Palestra A1 <i>/pa'lestra/</i> la · maramihan le palestre	Gym	A1-A2
59	Massaggio A2 <i>/mas'saddʒo/</i> il · maramihan i massaggi	Masahe	A1-A2
60	Allenamento A2 <i>/allena'mento/</i> l' · maramihan gli allenamenti	Pagsasanay	A1-A2
61	Punto A1 <i>/'punto/</i> il · maramihan i punti	Tuldok	A1-A2
62	BCAA C1 <i>/,bi ,tʃi ,a 'a/</i> i	BCAA	C1
63	Periodizzazione C1 <i>/periodiddzat'tsjone/</i> la · maramihan le periodizzazioni	Periodisasyon	C1

#	SALITA	SALIN	ANTAS
64	Sovraccarico progressivo C1 <i>/sovrak'kariko progres'sivo/</i> il · maramihan i sovraccarichi progressivi	Progresibong pagdaragdag ng bigat	C1
65	VO2 max C1 <i>/'vu 'ɔ 'due 'maks/</i> il	VO2 max	C1
66	Soglia lattato C1 <i>/'sɔʎʎa lat'tato/</i> la · maramihan le soglie lattato	Hangganan ng lactate	C1
67	Pliometria C1 <i>/pliome'tria/</i> la	Plyometrics	C1
68	Stabilità del core B2 <i>/stabili'ta del 'kɔr/</i> la	Katatagan ng core	C1
69	Punteggio A2 <i>/pun'teddʒo/</i> il · maramihan i punteggi	Puntos	B1–B2
70	Trofeo B1 <i>/tro'fɛo/</i> il · maramihan i trofei	Tropeo	B1–B2
71	Podio B1 <i>/'pɔdjo/</i> il · maramihan i podi	Podium	B1–B2
72	Resistenza B1 <i>/rezis'tentsa/</i> la	Tibay	B1–B2
73	Campo A2 <i>/'kampo/</i> il · maramihan i campi	Palaruan	A1–A2
74	Agilità B2 <i>/adzili'ta/</i> l'	Liksi	B1–B2
75	Atleta A2 <i>/a'tlɛta/</i> l' · maramihan gli atleti / le atlete	Atleta	A1–A2
76	Flessibilità B2 <i>/flessibili'ta/</i> la	Kakayahang umangkop	B1–B2
77	Equilibrio B1 <i>/ekwi'librjo/</i> l' · maramihan gli equilibri	Balanse	B1–B2
78	Velocità A2 <i>/velotʃi'ta/</i> la · maramihan le velocità	Bilis	A1–A2
79	Immersioni B1 <i>/immer'sjoni/</i> l' · maramihan le immersioni	Pagsisid	B1–B2

#	SALITA	SALIN	ANTAS
80	Porta A2 /'pɔrta/ la · maramihan le porte	Arko	A1-A2
81	Rete A2 /'rete/ la · maramihan le reti	Lambat	A1-A2
82	Gol A2 /'gɔl/ il · maramihan i gol	Goal	A1-A2
83	Gara A2 /'gara/ la · maramihan le gare	Kumpetisyon	A1-A2
84	Match B1 /mætʃ/ il · maramihan i match	Laban	A1-A2
85	Pubblico A2 /'pubbliko/ il · maramihan i pubblici	Manonood	A1-A2
86	Primo tempo A2 /'primo 'tɛmpo/ il · maramihan i primi tempi	Unang kalahati	A1-A2
87	Certificato medico B1 /tʃɛrtifi'kato 'mediko/ il · maramihan i certificati medici	Sertipiko ng medikal	B1-B2
88	Tattica B2 /'tattika/ la · maramihan le tattiche	Mga taktika	B1-B2
89	Propriocezione C2 /proprjɔtʃɛ'tsjone/ la	Propriyosepsyon	C1
90	Duathlon C1 /'duatlon/ il	Duathlon	C1
91	Skyrunning C1 /'skairanning/ lo	Skyrunning	C1
92	Via ferrata B2 /'via fer'rata/ la · maramihan le vie ferrate	Via ferrata	C1
93	Slackline B2 /'zlɛklain/ la · maramihan le slackline	Slackline	C1
94	Apnea dinamica C1 /ap'nea di'namika/ l'	Dynamic na apnea	C1
95	Planata in tuta alare C1 /pla'nata in 'tuta a'lare/ la · maramihan le planate in tuta alare	Paglipad na may wingsuit	C1

#	SALITA	SALIN	ANTAS
96	Secondo tempo A2 <i>/se'kondo 'tempo/</i> il · maramihan i secondi tempi	Pangalawang kalahati	A1-A2
97	Ping pong A2 <i>/,piŋ 'pɒŋ/</i> il	Ping pong	A1-A2
98	Ciclismo A2 <i>/tʃi'klizmo/</i> il	Pagbibisikleta	A1-A2
99	Snowboard A2 <i>/'znɒbɔrd/</i> lo	Snowboard	A1-A2
100	Ginnastica A2 <i>/dʒin'nastika/</i> la	Himnastiko	A1-A2
101	Judo A2 <i>/'dʒudo/</i> il	Judo	A1-A2
102	Karate A2 <i>/ka'rate/</i> il	Karate	A1-A2
103	Classifica mensile B1 <i>/klas'sifika men'sile/</i> la · maramihan le classifiche mensili	Buwanang ranggo	B1-B2
104	Boxe B1 <i>/'bɒks/</i> la	Boksing	A1-A2
105	Rugby A2 <i>/'regbi/</i> il	Rugby	A1-A2
106	Golf A2 <i>/'ɡɒlf/</i> il	Golf	A1-A2
107	Cardio B1 <i>/'kardjo/</i> il	Cardio	A1-A2
108	Step B1 <i>/step/</i> lo · maramihan gli step	Hakbang	A1-A2
109	Squat B1 <i>/'skwɒt/</i> lo · maramihan gli squat	Mga squats	A1-A2
110	Stretching B1 <i>/'strettʃɪŋ/</i> lo	Pag-unat	A1-A2
111	Record B1 <i>/'rekord/</i> il · maramihan i record	Rekord	A1-A2

#	SALITA	SALIN	ANTAS
112	Medaglia A2 <i>/me'daʎʎa/</i> la · maramihan le medaglie	Medalya	A1-A2
113	Coppa A2 <i>/'kɔppa/</i> la · maramihan le coppe	Kopa	A1-A2
114	Idratazione B2 <i>/idratat'tsjone/</i> l'	Hidrasyon	B1-B2
115	Fair play B2 <i>/fɛr 'plei/</i> il	Patas na laro	B1-B2
116	Doping B2 <i>/'dɔping/</i> il	Doping	B1-B2
117	Strategia B1 <i>/strate'dʒia/</i> la · maramihan le strategie	Diskarte	B1-B2
118	Frequenza cardiaca B2 <i>/fre'kwentsa kar'diaka/</i> la · maramihan le frequenze cardiache	Bilis ng puso	B1-B2
119	Coordinazione B2 <i>/koordinat'tsjone/</i> la	ugnayan ng galaw	B1-B2
120	Preparazione atletica B2 <i>/preparat'tsjone a'tletika/</i> la	Pagsasanay sa palakasan	B1-B2
121	Tiro con l'arco B1 <i>/'tiro kon 'larko/</i> il	Panahan	B1-B2
122	Bodybuilding B2 <i>/,bɔdi'bilding/</i> il	Pagpapalaki ng katawan	B1-B2
123	Manubrio B1 <i>/ma'nubrjo/</i> il · maramihan i manubri	Dumbbell	B1-B2
124	Bilanciere B1 <i>/bilan'tʃɛre/</i> il · maramihan i bilancieri	Barbell	B1-B2
125	Kettlebell B2 <i>/'kettɐlbɛl/</i> la · maramihan le kettlebell	Kettlebell	B1-B2
126	Panca A2 <i>/'panka/</i> la · maramihan le panche	Bangko	B1-B2
127	Affondi B2 <i>/af'fondi/</i> l' · maramihan gli affondi	Lunges	B1-B2

#	SALITA	SALIN	ANTAS
128	Ellittica B2 <i>/eɫˈlittika/</i> I' · maramihan le ellittiche	Elliptical machine	B1–B2
129	Creatina C1 <i>/kreaˈtina/</i> la	Creatine	B1–B2
130	Tendinite B2 <i>/tendiˈnite/</i> la · maramihan le tendiniti	Tendinitis	B1–B2
131	Crossfit B1 <i>/'krɔsfɪt/</i> il	Crossfit	B1–B2
132	Gara a tappe B2 <i>/'gara a tˈtappe/</i> la · maramihan le gare a tappe	Karerang may yugto	B1–B2
133	Triathlon B2 <i>/'triatlɒn/</i> il · maramihan i triathlon	Triathlon	B1–B2
134	Ironman B2 <i>/'aɪrɒnmən/</i> I'	Ironman	B1–B2
135	Trail running B2 <i>/'treɪl ˈrʌnɪŋ/</i> il	Pagtakbo ng landas	B1–B2
136	Proteine whey B2 <i>/proteˈɪne ˈweɪ/</i> la · maramihan le proteine whey	Whey protein	B1–B2
137	Allenamento funzionale B2 <i>/allenaˈmento funtsjoˈnale/</i> I' · maramihan gli allenamenti funzionali	Functional na pagsasanay	B1–B2
138	Interval training B2 <i>/'interval ˈtreɪnɪŋg/</i> I'	Pagsasanay sa pagitan	B1–B2
139	Circuit training B2 <i>/'serkit ˈtreɪnɪŋg/</i> il	Pagsasanay sa circuit	B1–B2
140	Windsurf B1 <i>/'wɪndserf/</i> il	Windsurf	B1–B2
141	Kitesurf B2 <i>/'kait,sɜrf/</i> il	Kitesurf	B1–B2
142	Arrampicata sportiva B1 <i>/arrampiˈkata sporˈtɪva/</i> I'	Pag-akyat na pampalakasan	B1–B2
143	Bouldering C1 <i>/'bɔldərɪŋg/</i> il	Bouldering	B1–B2

#	SALITA	SALIN	ANTAS
144	Corsa di orientamento B2 /'korsa di orjenta'mento/ la · maramihan le corse di orientamento	Oryentasyon	B1-B2
145	Paracadutismo B1 /parakadu'tizmo/ il	Paglukso mula sa eroplano	B1-B2
146	E-sport B2 /i 'spɔrt/ l' · maramihan gli e-sport	E-sports	B1-B2

Pakinggan ang bawat salita at magsanay nang libre: <https://languageminute.com/fil/learn/it/topic/167-palakasan>
Italian Minute: <https://apps.apple.com/app/id6749542639>