Sport på italienska

146 ord, från nybörjarnivå till avancerad nivå.

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
1	**Avversario** B1 /avver'sarjo/ l' · pl. gli avversari	Motståndare	B1–B2
2	**Tifoso** A2 /ti'fozo/ il · pl. i tifosi	Supporter	B1–B2
3	**Fischio** B1 /'fiskjo/ il · pl. i fischi	Vissling	B1–B2
4	**Cartellino** B1 /kartel'lino/ il · pl. i cartellini	Domarkort	B1–B2
5	**Tempi supplementari** B1 /'tɛmpi supplemen'tari/ il · pl. i tempi supplementari	Förlängning	B1–B2
6	**Rigore** B1 /ri'gore/ il · pl. i rigori	Straffspark	B1–B2
7	**Pattinaggio** A2 /patti'naddʒo/ il	Skridskoåkning	B1–B2
8	**Tempo** A1 /'tɛmpo/ il · pl. i tempi	Tid	A1–A2
9	**Fantacalcio** B2 /fanta'kaltʃo/ il	Fantasyfotboll	C1
10	**Squadra** A1 /'skwadra/ la · pl. le squadre	Lag	A1–A2
11	**Equitazione** B1 /ekwitat'tsjone/ l'	Ridning	B1–B2
12	**Flessione** B1 /fles'sjone/ la · pl. le flessioni	Armhävning	B1–B2
13	**Addominali** B1 /addomi'nali/ l' · pl. gli addominali	Magmuskler	B1–B2
14	**Plank** B2 /'plɛnk/ il · pl. i plank	Planka	B1–B2
15	**Riscaldamento** A2 /riskalda'mento/ il · pl. i riscaldamenti	Uppvärmning	B1–B2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
16	**Recupero** B1 /re'kupero/ il · pl. i recuperi	Återhämtning	B1–B2
17	**Caloria** B1 /kalo'ria/ la · pl. le calorie	Kalori	B1–B2
18	**Sport** A1 /'spɔrt/ lo · pl. gli sport	Sport	A1–A2
19	**Palla** A1 /'palla/ la · pl. le palle	Boll	A1–A2
20	**Partita** A1 /par'tita/ la · pl. le partite	Match	A1–A2
21	**Vittoria** A2 /vit'tɔrja/ la · pl. le vittorie	Seger	A1–A2
22	**Calcio** A1 /'kaltʃo/ il	Fotboll	A1–A2
23	**Basket** A2 /'basket/ il	Basketboll	A1–A2
24	**Pallavolo** A2 /palla'volo/ la	Volleyboll	A1–A2
25	**Arbitro** B1 /'arbitro/ l' · pl. gli arbitri	Matchdomare	B1–B2
26	**Pesistica** B2 /pe'zistika/ la	Tyngdlyftning	C1
27	**Strappo muscolare** B2 /'strappo musko'lare/ lo · pl. gli strappi muscolari	Muskelbristning	C1
28	**Controllo antidoping** B2 /kon'trɔllo anti'dɔping/ il · pl. i controlli antidoping	Dopingkontroll	C1
29	**Tempo regolamentare** B2 /'tɛmpo regolamen'tare/ il · pl. i tempi regolamentari	Ordinarie speltid	C1
30	**Allenatore** A2 /allena'tore/ l' · pl. gli allenatori	Tränare	B1–B2
31	**Allenare** A2 /alle'nare/ ha allenato	Träna	B1–B2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
32	**Allenarsi** A2 /alle'narsi/ è allenato	Träna	B1–B2
33	**Fisioterapia** B2 /fizjotera'pia/ la	Sjukgymnastik	B1–B2
34	**Forza** A2 /'fɔrtsa/ la · pl. le forze	Styrka	A1–A2
35	**Gioco** A1 /'dʒɔko/ il · pl. i giochi	Spel	A1–A2
36	**Corsa** A2 /'korsa/ la	Löpning	A1–A2
37	**Sconfitta** B1 /skon'fitta/ la · pl. le sconfitte	Nederlag	B1–B2
38	**Pareggio** B1 /pa'reddʒo/ il · pl. i pareggi	Oavgjort	B1–B2
39	**Maratona** B1 /mara'tona/ la · pl. le maratone	Maraton	B1–B2
40	**Tapis roulant** B1 /ta,pi ru'lan/ il · pl. i tapis roulant	Löpband	B1–B2
41	**Cyclette** B1 /si'klɛt/ la · pl. le cyclette	Motionscykel	B1–B2
42	**Proteine** B1 /prote'ine/ la · pl. le proteine	Proteiner	B1–B2
43	**Carboidrati** B1 /karboi'drati/ il · pl. i carboidrati	Kolhydrater	B1–B2
44	**Integratore** B1 /integra'tore/ l' · pl. gli integratori	Kosttillskott	B1–B2
45	**Infortunio** B1 /infor'tunjo/ l' · pl. gli infortuni	Skada	B1–B2
46	**Distorsione** B2 /distor'sjone/ la · pl. le distorsioni	Stukning	B1–B2
47	**Campionato** A2 /kampjo'nato/ il · pl. i campionati	Mästerskap	B1–B2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
48	**Torneo** B1 /tor'nɛo/ il · pl. i tornei	Turnering	B1–B2
49	**Classifica** B1 /klas'sifika/ la · pl. le classifiche	Tabell	B1–B2
50	**Defaticamento** B2 /defatika'mento/ il	Nedvarvning	C1
51	**Ipertrofia** C1 /ipertro'fia/ l'	Hypertrofi	C1
52	**Calisthenics** C1 /kali'stɛniks/ il	Calisthenics	C1
53	**HIIT** C1 /'it/ l'	HIIT	C1
54	**Ultramaratona** B2 /ˌultramara'tona/ l' · pl. le ultramaratone	Ultramaraton	C1
55	**Tennis** A1 /'tɛnnis/ il	Tennis	A1–A2
56	**Nuoto** A2 /'nwɔto/ il	Simning	A1–A2
57	**Sci** A2 /ʃi/ lo	Skidåkning	A1–A2
58	**Palestra** A1 /pa'lɛstra/ la · pl. le palestre	Gym	A1–A2
59	**Massaggio** A2 /mas'saddʒo/ il · pl. i massaggi	Massage	A1–A2
60	**Allenamento** A2 /allena'mento/ l' · pl. gli allenamenti	Träning	A1–A2
61	**Punto** A1 /'punto/ il · pl. i punti	Punkt	A1–A2
62	**BCAA** C1 /ˌbi ˌtʃi ˌa 'a/ i	BCAA	C1
63	**Periodizzazione** C1 /periodiddzat'tsjone/ la · pl. le periodizzazioni	Periodisering	C1

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
64	**Sovraccarico progressivo** C1 /sovrak'kariko progres'sivo/ il · pl. i sovraccarichi progressivi	Progressiv överbelastning	C1
65	**VO2 max** C1 /'vu 'ɔ 'due 'maks/ il	VO2 max	C1
66	**Soglia lattato** C1 /'sɔʎʎa lat'tato/ la · pl. le soglie lattato	Laktattröskel	C1
67	**Pliometria** C1 /pliome'tria/ la	Plyometri	C1
68	**Stabilità del core** B2 /stabili'ta del 'kɔr/ la	Bålstabilitet	C1
69	**Punteggio** A2 /pun'teddʒo/ il · pl. i punteggi	Poäng	B1–B2
70	**Trofeo** B1 /tro'fɛo/ il · pl. i trofei	Trofé	B1–B2
71	**Podio** B1 /'pɔdjo/ il · pl. i podi	Podium	B1–B2
72	**Resistenza** B1 /rezis'tɛntsa/ la	Uthållighet	B1–B2
73	**Campo** A2 /'kampo/ il · pl. i campi	Plan	A1–A2
74	**Agilità** B2 /adʒili'ta/ l'	Smidighet	B1–B2
75	**Atleta** A2 /a'tlɛta/ l' · pl. gli atleti / le atlete	Idrottsman	A1–A2
76	**Flessibilità** B2 /flessibili'ta/ la	Flexibilitet	B1–B2
77	**Equilibrio** B1 /ekwi'librjo/ l' · pl. gli equilibri	Balans	B1–B2
78	**Velocità** A2 /velotʃi'ta/ la · pl. le velocità	Hastighet	A1–A2
79	**Immersioni** B1 /immer'sjoni/ l' · pl. le immersioni	Dykning	B1–B2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
80	**Porta** A2 /ˈpɔrta/ la · pl. le porte	Målbur	A1–A2
81	**Rete** A2 /ˈrete/ la · pl. le reti	Nät	A1–A2
82	**Gol** A2 /ˈgɔl/ il · pl. i gol	Mål i matchen	A1–A2
83	**Gara** A2 /ˈgara/ la · pl. le gare	Tävling	A1–A2
84	**Match** B1 /mɛtʃ/ il · pl. i match	Match	A1–A2
85	**Pubblico** A2 /ˈpubbliko/ il · pl. i pubblici	Publik	A1–A2
86	**Primo tempo** A2 /ˈprimo ˈtɛmpo/ il · pl. i primi tempi	Första halvlek	A1–A2
87	**Certificato medico** B1 /tʃertifiˈkato ˈmɛdiko/ il · pl. i certificati medici	Läkarintyg	B1–B2
88	**Tattica** B2 /ˈtattika/ la · pl. le tattiche	Taktik	B1–B2
89	**Propriocezione** C2 /proprjotʃetˈtsjone/ la	Proprioception	C1
90	**Duathlon** C1 /ˈduatlon/ il	Duathlon	C1
91	**Skyrunning** C1 /ˈskairanning/ lo	Skyrunning	C1
92	**Via ferrata** B2 /ˈvia ferˈrata/ la · pl. le vie ferrate	Via ferrata	C1
93	**Slackline** B2 /ˈzlɛklain/ la · pl. le slackline	Slackline	C1
94	**Apnea dinamica** C1 /apˈnɛa diˈnamika/ l'	Dynamisk apné	C1
95	**Planata in tuta alare** C1 /plaˈnata in ˈtuta aˈlare/ la · pl. le planate in tuta alare	Glidflygning i vingdräkt	C1

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
96	**Secondo tempo** A2 /seˈkondo ˈtɛmpo/ il · pl. i secondi tempi	Andra halvlek	A1–A2
97	**Ping pong** A2 /ˌpiŋ ˈpɔŋ/ il	Bordtennis	A1–A2
98	**Ciclismo** A2 /tʃiˈklizmo/ il	Cykling	A1–A2
99	**Snowboard** A2 /ˈznɔbɔrd/ lo	Snowboardåkning	A1–A2
100	**Ginnastica** A2 /dʒinˈnastika/ la	Gymnastik	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 · pl. le classifiche mensili	Månatlig ranking	B1–B2
104	**Boxe** B1 /ˈbɔks/ la	Boxning	A1–A2
105	**Rugby** A2 /ˈrɛgbi/ il	Rugby	A1–A2
106	**Golf** A2 /ˈgɔlf/ il	Golf	A1–A2
107	**Cardio** B1 /ˈkardjo/ il	Konditionsträning	A1–A2
108	**Step** B1 /stɛp/ lo · pl. gli step	Stepbräda	A1–A2
109	**Squat** B1 /ˈskwɔt/ lo · pl. gli squat	Knäböj	A1–A2
110	**Stretching** B1 /ˈstrɛttʃiŋg/ lo	Stretching	A1–A2
111	**Record** B1 /ˈrɛkord/ il · pl. i record	Rekord	A1–A2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
112	**Medaglia** A2 /me'daʎʎa/ la · pl. le medaglie	Medalj	A1–A2
113	**Coppa** A2 /'kɔppa/ la · pl. le coppe	Pokal	A1–A2
114	**Idratazione** B2 /idratat'tsjone/ l'	Hydrering	B1–B2
115	**Fair play** B2 /fɛr 'plɛi/ il	Rättvist spel	B1–B2
116	**Doping** B2 /'dɔping/ il	Dopning	B1–B2
117	**Strategia** B1 /strate'dʒia/ la · pl. le strategie	Strategi	B1–B2
118	**Frequenza cardiaca** B2 /fre'kwɛntsa kar'diaka/ la · pl. le frequenze cardiache	Hjärtfrekvens	B1–B2
119	**Coordinazione** B2 /koordinat'tsjone/ la	koordination	B1–B2
120	**Preparazione atletica** B2 /preparat'tsjone a'tlɛtika/ la	Idrottslig förberedelse	B1–B2
121	**Tiro con l'arco** B1 /'tiro kon 'larko/ il	Bågskytte	B1–B2
122	**Bodybuilding** B2 /ˌbɔdi'bilding/ il	Kroppsbyggnad	B1–B2
123	**Manubrio** B1 /ma'nubrjo/ il · pl. i manubri	Hantel	B1–B2
124	**Bilanciere** B1 /bilan'tʃɛre/ il · pl. i bilancieri	Skivstång	B1–B2
125	**Kettlebell** B2 /'kɛttəlbɛl/ la · pl. le kettlebell	Kettlebell	B1–B2
126	**Panca** A2 /'panka/ la · pl. le panche	Bänk	B1–B2
127	**Affondi** B2 /af'fondi/ l' · pl. gli affondi	Utfall	B1–B2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
128	**Ellittica** B2 /el'littika/ l' · pl. le ellittiche	Crosstrainer	B1–B2
129	**Creatina** C1 /krea'tina/ la	Kreatin	B1–B2
130	**Tendinite** B2 /tendi'nite/ la · pl. le tendiniti	Tendinit	B1–B2
131	**Crossfit** B1 /'krɔsfit/ il	Crossfit	B1–B2
132	**Gara a tappe** B2 /'gara a t'tappe/ la · pl. le gare a tappe	Etapplopp	B1–B2
133	**Triathlon** B2 /'triatlon/ il · pl. i triathlon	Triathlon	B1–B2
134	**Ironman** B2 /'aironmɛn/ l'	Ironman	B1–B2
135	**Trail running** B2 /'trɛil 'ranniŋ/ il	Löpning i terräng	B1–B2
136	**Proteine whey** B2 /prote'ine 'wɛi/ la · pl. le proteine whey	Vassleprotein	B1–B2
137	**Allenamento funzionale** B2 /allena'mento funtsjo'nale/ l' · pl. gli allenamenti funzionali	Funktionell träning	B1–B2
138	**Interval training** B2 /'interval 'trɛiniŋg/ l'	Intervallträning	B1–B2
139	**Circuit training** B2 /'sɛrkit 'trɛiniŋg/ il	Cirkelträning	B1–B2
140	**Windsurf** B1 /'windsɛrf/ il	Vindsurfing	B1–B2
141	**Kitesurf** B2 /'kait‚sɛrf/ il	Kitesurfing	B1–B2
142	**Arrampicata sportiva** B1 /arrampi'kata spor'tiva/ l'	Sportklättring	B1–B2
143	**Bouldering** C1 /'bɔldering/ il	Bouldering	B1–B2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
144	**Corsa di orientamento** B2 /'korsa di orjenta'mento/ la · pl. le corse di orientamento	Orienteringssport	B1–B2
145	**Paracadutismo** B1 /parakadu'tizmo/ il	Fallskärmshoppning	B1–B2
146	**E-sport** B2 /i 'spɔrt/ l' · pl. gli e-sport	E-sport	B1–B2

Lyssna på alla ord och öva gratis: https://languageminute.com/sv/learn/it/topic/167-sport
Italian Minute: https://apps.apple.com/app/id6749542639