

PHRASAL VERBS #03

| On a trail run at sunset

1. BUILD UP

*Aumentar, crescer, desenvolver, fortalecer,
erguer, construir*

**I have been building up my endurance during the
spring.**

Eu tenho desenvolvido minha resistência durante a primavera.

2. WARM UP

Aquecer-se, fazer aquecimento

We did some stretching and jumping jacks to warm up.

Fizemos alongamento e polichinelos para aquecer.

3. SET OUT

Começar, iniciar (principalmente com um objetivo em mente)

We set out on the trail at 5 pm.

Nós começamos na trilha às 5h da tarde.

AJ and I set out for the parking lot.

O AJ e eu nos dirigimos para o estacionamento.

4. KEEP UP

Acompanhar, manter o ritmo

It was hard to keep up with AJ.

Foi difícil acompanhar o AJ.

I can't keep up!

Eu não consigo manter o ritmo!

5. SLOW DOWN

Desacelerar, diminuir a velocidade

AJ slowed down.

O AJ desacelerou.

6. KEEP ON

Continuar, persistir

AJ encouraged me to keep on running.

O AJ me encorajou a continuar correndo.

“Keep on keeping on!”

“Bola pra frente!” / “Continue!”

7. LAY DOWN

Deitar, reclinar

I laid down because I was out of breath.

Eu me deitei, porque estava muito sem fôlego.

8. COOL DOWN

Resfriar, esfriar, acalmar-se

My body cooled down as the sun set behind the mountain.

Meu corpo se esfriou/se acalmou enquanto o sol se punha atrás da montanha.

After the sunset, the temperature cooled down quickly.

Depois do pôr do sol, a temperatura caiu rapidamente.

9. FADE AWAY

Desaparecer, diminuir aos poucos

The last light faded away, so we had to use headlamps.

A última luz desapareceu, então precisamos usar lanternas de cabeça.

It will be a long time before my memory of that run fades away.

Vai demorar muito até a minha memória dessa corrida desaparecer.