

2024-10-29 [Health and Lifestyle] How Hard Should You Train 词频表

- 1 **to** 26 [强 tu:, 弱 tu, 辅音前弱 ta, t] adv.向前; (门等)关上 prep.到; 向; (表示时间、方向)朝...方向 n.(To)人名; (柬)多; (中)脱(普通话·威妥玛)
- 2 **the** 23 [ði/ðə] art.这; 那 adv.更加(用于比较级, 最高级前)
- 3 **that** 15 [ðæt, 弱ðət, ðt] pron.那; 那个 adv.那么; 那样 conj.因为; 以至于 adj.那; 那个 n.(That)人名; (德)塔特
- 4 **is** 14 [iz, z, s] v.是 (be的三单形式) n.存在
- 5 **of** 14 [ɒv, əv, v, f] prep.关于; 属于; ...的; 由...组成的
- 6 **said** 14 adj.上述的, 该 v.说 (say的过去式和过去分词) n.(Said)人名; (西、塞、哈萨克、乌兹、吉尔、塔吉、土库、阿塞、阿拉伯)赛义德
- 7 **training** 14 [ˈtreɪnɪŋ] n.训练; 培养; 瞄准; 整枝 v.训练; 教养 (train的ing形式)
- 8 **or** 13 conj.或, 或者; 还是; 要不然 n.(Or)人名; (中)柯(广东话·威妥玛); (柬)奥; (土、匈、土库、阿塞、瑞典)奥尔
- 9 **you** 13 [ju:, 弱ju, jə] pron.你; 你们 n.(You)人名; (柬)尤; (东南亚国家华语)猷
- 10 **for** 12 [强 fɔ:, 弱fə] prep.为, 为了; 因为; 给; 对于; 至于; 适合于 conj.因为
- 11 **in** 12 [ɪn] prep.按照(表示方式); 从事于; 在...之内 adv.进入; 当选; (服装等)时髦; 在屋里 adj.在里面的; 时髦的 n.执政者; 门路; 知情者 n.(In)人名; (中)演(广东话·威妥玛); (柬)殷(用于名字第一节), 因; (日)寅(名)
- 12 **people** 12 [ˈpi:pl] n.人; 人类; 民族; 公民 vt.居住于; 使住满人
- 13 **failure** 10 [ˈfeɪljə] n.失败; 故障; 失败者; 破产
- 14 **he** 10 [hi:, 弱hi, i:, i] n.男孩, 男人; 它(雄性动物) pron.他 n.(He)人名; (日)户(姓); (朝)海; (柬)赫
- 15 **and** 9 [强 ənd, 弱ənd, ən] conj.和, 与; 就; 而且; 但是; 然后 n.(And)人名; (土、瑞典)安德
- 16 **hard** 8 adj.努力的; 硬的; 困难的; 辛苦的; 确实的; 严厉的; 猛烈的; 冷酷无情的 adv.努力地; 困难地; 辛苦地; 接近地; 猛烈地; 牢固地 n.(Hard)人名; (英、芬、瑞典)哈德
- 17 **work** 8 n.工作; [物]功; 产品; 操作; 职业; 行为; 事业; 工厂; 著作; 文学、音乐或艺术作品 vt.使工作; 操作; 经营; 使缓慢前进 vi.工作; 运作; 起作用 n.(英、埃塞)沃克(人名)
- 18 **can** 7 vt.将...装入密封罐中保存 aux.能; 能够; 可以; 可能 n.罐头; (用金属或塑料制作的)容器; (马口铁或其他金属制作的)食品罐头
- 19 **they** 7 [ðei, 弱ðeɪ] pron.他们; 它们; 她们
- 20 **until** 7 [ˌʌntɪl] conj.在...以前; 直到...时 prep.在...以前; 到...为止
- 21 **do** 6 n.要求; 规定; C大调音阶中的第一音 v.做; 干; 学习; 研究; 进行; 完成; 解答; 整理; 算出; 引起; 行过 aux.助动词(构成疑问句和否定句); (代替动词); (用于加强语气) vi.行, 足够; 生长 n.(英)多(人名Dorothea和Dorothy的昵称) n.(口语)事件; (主英国口语)诈骗; (主英国、新西兰口语)宴会; (口语)必须做到的事情
- 22 **fisher** 6 [ˈfɪʃə] n.渔夫; 渔船; 食鱼貂 n.(Fisher)人名; (法、俄、丹、德、瑞典、吉尔)菲舍尔; (英)费希尔
- 23 **it** 6 [ɪt] pron.[指无生命的东西、动物、植物]它; 这; 那 pron.指已提到或将提及的事物、活动、经验、抽象观念等 pron.在不分性别或情况不详时指代 pron.作无人称动词的主语, 表示天气、时日、距离、状态、温度等等 abbr.信息技术 informationtechnology
- 24 **On** 6 [ɒn, ɔ:n, ən, n] adv.向前地; 作用中, 行动中; 继续着 prep.向, 朝.....; 关于; 在.....之上; 在.....时候 adj.开着的; 发生着的, 正在进行中 n.(On)人名; (日)温(姓、名); (缅、柬、印)翁
- 25 **push** 6 vt.推动, 增加; 对...施加压力, 逼迫; 按; 说服 vi.推进; 增加; 努力争取 n.推, 决心; 大规模攻势; 矢志的追求
- 26 **your** 6 [jɔ:, jəu, 弱jə] pron.你的, 你们的
- 27 **be** 5 vt.是; 有, 存在; 做, 成为; 发生 n.(Be)人名; (缅)拜; (日)部(姓); (朝)培; (中非)贝
- 28 **have** 5 [hæv, 弱həv, əv, v] vt.有; 让; 拿; 从事; 允许 aux.已经 n.(Have)人名; (芬)哈韦; (德)哈弗
- 29 **if** 5 [ɪf] conj.(表条件)如果; 即使; 是否; (表假设)假如 n.条件; 设想
- 30 **increase** 5 [ɪnˈkri:s, ˈɪnkri:s] n.增加, 增长; 提高 vi.增加, 增大; 繁殖 vt.增加, 加大 n.(Increase)人名; (英)英克里斯
- 31 **as** 4 [æz] conj.因为; 随着; 虽然; 依照; 当...时 prep.如同; 当作; 以...的身份 adv.同样地; 和...一样的
- 32 **exercise** 4 [ˈeksəsaɪz] n.运动; 练习; 运用; 操练; 礼拜; 典礼 vt.锻炼; 练习; 使用; 使忙碌; 使惊恐 vi.运动; 练习
- 33 **fitness** 4 [ˈfɪtnɪs] n.健康; 适当; 适合性
- 34 **how** 4 [haʊ] adv.如何; 多少; 多么 n.方法; 方式 conj.如何 n.(How)人名; (英)豪
- 35 **more** 4 [mɔ:] adv.更多; 此外; 更大程度地 adj.更多的; 附加的 pron.更多的数量 n.更多 n.(More)人名; (英、法)莫尔; (意、西、以)莫雷

- 36 **much** 4 [mʌtʃ] adv.非常, 很 adj.大量的 n.许多, 大量 pron.许多, 大量 n.(Much)人名; (德)穆赫; (英)马奇
- 37 **muscle** 4 [mʌsl] n.肌肉; 力量 vt.加强; 使劲搬动; 使劲挤出 vi.使劲行进
- 38 **not** 4 adv.表示否定, 不 n.“非”(计算机中逻辑运算的一种)
- 39 **one** 4 [wʌn] pron.一个人; 任何人 adj.一的; 唯一的 n.— num.一; 一个 n.(One)人名; (老)温
- 40 **out** 4 [aʊt] adv.出现; 在外; 出局; 出声地; 不流行地 adj.外面的; 出局的; 下台的 n.出局 prep.向; 离去 vi.出来; 暴露 vt.使熄灭; 驱逐
- 41 **should** 4 [ʃʊd, 弱 ʃəd, ʃd] aux.应该; 就; 可能; 将要
- 42 **some** 4 adj.一些; 某个; 大约; 相当多的 pron.一些; 若干; 其中的一部分; (数量不确切时用) 有些人 adv.非常; 相当; <美> 稍微
- 43 **their** 4 [ðeə, 弱 ðə] pron.他们的, 她们的; 它们的 n.(Their)人名; (英)蒂尔; (芬、瑞典)泰尔
- 44 **then** 4 adv.然后; 那么; 于是; 当时; 此外 n.(Then)人名; (德)特恩
- 45 **train** 4 [treɪn] n.火车; 行列; 长队; 裙裾 v.培养; 训练; 瞄准 n.(Train)人名; (英)特雷恩; (法)特兰; (意)特拉因
- 46 **weight** 4 [weɪt] n.重量, 重力; 负担; 砝码; 重要性 vt.加重量于, 使变重 n.(Weight)人名; (英)韦特; (捷)魏格特
- 47 **who** 4 pron.谁; 什么人
- 48 **an** 3 art.— (在元音音素前)
- 49 **benefit** 3 n.利益, 好处; 救济金 vt.有益于, 对...有益 vi.受益, 得益
- 50 **best** 3 [best] n.最好的人, 最好的事物; 最佳状态 adj.最好的 adv.最好地 vt.打败, 胜过 n.(Best)人名; (英、西、德、葡、法)贝斯特
- 51 **but** 3 [强 bʌt, 弱 bət, bʌt] conj.但是; 而是; 然而 adv.仅仅, 只 prep.除...以外 n.(But)人名; (俄、罗)布特; (越)笔
- 52 **exhaustion** 3 [ɪgzɔːstʃən] n.枯竭; 耗尽; 精疲力竭
- 53 **get** 3 vt.使得; 获得; 受到; 变成 n.生殖; 幼兽 vi.成为; 变得; 到达
- 54 **gym** 3 [dʒɪm] n.健身房; 体育; 体育馆
- 55 **health** 3 [helθ] n.健康; 卫生; 保健; 兴旺
- 56 **idea** 3 [aɪ'diə, 'aɪdiə] n.想法; 主意; 概念
- 57 **muscles** 3 ['mʌslz] n.肌肉 名词muscle的复数形式.
- 58 **pain** 3 [peɪn] n.疼痛; 努力 vt.使...痛苦; 使...烦恼 vi.感到疼痛; 引起疼痛 n.(Pain)人名; (意)帕因; (俄)派因; (法)潘; (英)佩因
- 59 **so** 3 [səʊ, 弱 sə] adv.如此, 这么; 确是如此 conj.所以; 因此 pron.这样 n.(So)人名; (柬)索
- 60 **strength** 3 [streŋθ, streŋkθ] n.力量; 力气; 兵力; 长处
- 61 **this** 3 [ðɪs, 弱 ðəs] pron.这; 这个; 这里 adj.这; 本; 这个; 今 adv.这样地; 这么 n.(This)人名; (法)蒂斯
- 62 **time** 3 [taɪm] n.时间; 时代; 次数; 节拍; 倍数 vt.计时; 测定...的时间; 安排...的速度 adj.定时的; 定期的; 分期的 n.(Time)人名; (俄)季梅; (英)泰姆; (罗)蒂梅
- 63 **will** 3 [wɪl] n.意志; 决心; 情感; 遗嘱; 意图; 心愿 vt.决心要; 遗赠; 用意志力使 vi.愿意; 下决心 aux.将; 愿意; 必须
- 64 **workout** 3 ['wɜːkaʊt] n.锻炼; 练习; 试验
- 65 **about** 2 [ə'baʊt] prep.关于; 大约 adj.在附近的; 四处走动的; 在起作用的 adv.大约; 周围; 到处 n.大致; 粗枝大叶; 不拘小节的人 n.(About)人名; (法)阿布
- 66 **act** 2 n.行为, 行动; 法案, 法令; 假装; (戏剧, 歌剧等)一幕 v.做事, 行动; 假装; 扮演(戏剧, 电影中的角色); 充当, 起作用; 对...有影响 n.(ACT)美国大学入学考试, 全称是AmericanCollegeTesting
- 67 **all** 2 [ɔːl] adj.全部的 adv.全然地; 越发 n.全部 pron.全部 n.(All)人名; (瑞典)阿尔; (英)奥尔
- 68 **are** 2 [强ɑː, 弱ə] v.是 (be的第二人称单复数现在式) n.亩 n.(Are)人名; (意、西、芬)阿雷
- 69 **comes** 2 ['kʌmɪs] v.来自; 从...来 (come的三单形式) n.伴引血管; 伴星 n.(Comes)人名; (法)科姆; (德、西、意)科梅斯
- 70 **elite** 2 [eɪ'liːt, i'liːt] n.精英; 精华; 中坚分子
- 71 **English** 2 ['ɪŋɡlɪʃ] adj.英国人的; 英国的; 英文的 n.英语; 英国人; 英文; 英格兰人 vt.把...译成英语
- 72 **etc** 2 adv.等等, 及其他
- 73 **every** 2 ['evri] adj.每一的, 每个的; 每隔...的 n.(Every)人名; (英)埃夫里
- 74 **experts** 2 英 ['ekspɜːt] 美 ['ekspɜːrt] n.专家; 能手 adj.熟练的; 内行的
- 75 **explained** 2 [ɪksp'leɪnd] v.解释; 说明 vbl.解释; 说明
- 76 **from** 2 [强frɒm, 弱frəm] prep.来自, 从; 由于; 今后 n.(From)人名; (瑞典、丹、德)弗罗姆
- 77 **gain** 2 [geɪn] n.增加; 利润; 收获 vt.获得; 增加; 赚到 vi.增加; 获利 n.(Gain)人名; (英、匈、法)盖恩
- 78 **good** 2 [ɡʊd] adj.好的; 优良的; 愉快的; 虔诚的 n.好处; 善行; 慷慨的行为 adv.好 n.(Good)人名; (英)古德; (瑞典)戈德
- 79 **harder** 2 ['hɑːdə] adj.更难的; 更努力的; 更坚固的 (hard的比较级) n.(Harder)人名; (英、德、瑞典)哈德

- 80 **john** 2 [dʒɒn] n.厕所
- 81 **life** 2 [laɪf] n.生活, 生存; 寿命
- 82 **lift** 2 [lɪft] vt.举起; 提升; 鼓舞; 空运; 抄袭 vi.消散; 升起; 耸立 n.电梯; 举起; 起重机; 搭车
- 83 **longevity** 2 [lɒn'dʒeɪvəti] n.长寿, 长命; 寿命
- 84 **make** 2 [meɪk] vt.使得; 进行; 布置, 准备, 整理; 制造; 认为; 获得; 形成; 安排; 引起; 构成 vi.开始; 前进; 增大; 被制造 n.制造; 构造; 性情 n.(Make)人名; (塞、南非)马克
- 85 **may** 2 [meɪ] aux.可以, 能够; 可能, 也许; 祝, 愿; 会, 能
- 86 **means** 2 n.手段; 方法; 财产 v.意思是; 打算 (mean的第三人称单数) [复数means]
- 87 **need** 2 [ni:d] n.需要, 要求; 缺乏; 必要之物 vt.需要 vi.需要
- 88 **no** 2 [nəʊ] adv.不 adj.没有; 不是 n.不; 否决票 abbr.数字 (number); 元素锿 (nobelium) 的符号 n.(No)人名; (东)诺; (越)努
- 89 **now** 2 [naʊ] adv.现在; 如今; 立刻 adj.现在的 n.现在; 目前 conj.由于; 既然
- 90 **often** 2 [ɒfən, 'ɒftən, 'ɔ:-] adv.常常, 时常
- 91 **person** 2 ['pɜ:nsən] n.人; 身体; 容貌, 外表; 人称 n.(Person)人名; (法、俄、德)佩尔松; (瑞典)佩尔松; (英)珀森
- 92 **possibly** 2 ['pɒsəbli] adv.可能地; 也许; 大概
- 93 **process** 2 ['prəʊses, 'prɔ:-] vt.处理; 加工 n.过程, 进行; 方法, 步骤; 作用; 程序; 推移 vi.列队前进 adj.经过特殊加工 (或处理) 的
- 94 **quality** 2 n.质量, [统计]品质; 特性; 才能 adj.优质的; 高品质的; <英俚>棒极了
- 95 **re** 2 [rei, ri:] prep.再, 重新 abbr.修订版 (revised edition); 回复, 答复 (reply) n.(Re)人名; (英、意、塞)雷
- 96 **really** 2 ['ri:əli, 'ri:li] adv.实际上, 事实上; 真正地, 真实地; 真的吗? (表语气)
- 97 **repetition** 2 [ˌrepi'tɪʃən] n.重复; 背诵; 副本
- 98 **results** 2 ['rɪzʌlts] n. 结果
- 99 **Russell** 2 ['rʌsəl] n.拉塞尔 (英国工程师, 整流器发明人)
- 100 **session** 2 ['seʃən] n.会议; (法庭的)开庭; (议会等的)开会; 学期; 讲习会
- 101 **still** 2 [stɪl] adv.仍然; 更; 静止地 adj.静止的, 不动的; 寂静的, 平静的; 不起泡的 n.寂静; 剧照; 蒸馏室 conj.仍然; 但是; 尽管如此 vt.蒸馏; 使...静止; 使...平静下来 vi.静止; 平静; 蒸馏 n.(Still)人名; (英、芬、瑞典)斯蒂尔; (德)施蒂尔
- 102 **story** 2 ['stɔ:ri] n.故事; 小说; 新闻报道; 来历; 假话 vt.用历史故事画装饰 vi.说谎 n.(Story)人名; (英)斯托里
- 103 **such** 2 [sʌtʃ, sʌtʃ] adj.这样的, 如此的 n.(Such)人名; (英)萨奇; (德)祖赫
- 104 **suggest** 2 vt.提议, 建议; 启发; 使人想起; 显示; 暗示
- 105 **themselves** 2 [ðəm'selvz, ðem-] pron.他们自己; 他们亲自
- 106 **two** 2 [tu:] n.两个 adj.两个的 num.二
- 107 **up** 2 [ʌp] adv.起来; 上涨; 向上 prep.在...之上; 向...的较高处 adj.涨的; 起床的; 向上的 n.上升; 繁荣
- 108 **using** 2 n.使用; 利用 v.使用 (use的ing形式)
- 109 **way** 2 [weɪ] n.方法; 道路; 方向; 行业; 习惯 adv.大大地; 远远地 adj.途中的 n.(Way)人名; (中)见Wei; (英、缅)韦
- 110 **we** 2 [wi:弱 wi] pron.我们 (主格); 笔者, 本人 (作者或演讲人使用); 朕, 寡人 n.(We)人名; (缅)韦
- 111 **weights** 2 [weɪts] n.[物]重量; [计量]砝码 (weight的复数) v.加重量于 (weight的第三人称单数形式)
- 112 **what** 2 [hwɒt, hwət, 弱hwət] pron.什么; 多么; 多少 adj.什么; 多么; 何等 adv.到什么程度, 在哪一方面 int.什么; 多么
- 113 **ability** 1 [ə'bɪləti] n.能力, 能耐; 才能
- 114 **actually** 1 adv.实际上; 事实上
- 115 **adapted** 1 [ə'dæptɪd] adj. 适合的 动词adapt的过去式和过去分词.
- 116 **added** 1 [ædɪd] adj. 附加的; 增添的 动词add的过去式及过去分词.
- 117 **adj** 1 abbr. (=adjuvant disease) 佐剂病; (=adjective) 形容词
- 118 **advisor** 1 [əd'vaɪzə] n.顾问; 指导教师; 劝告者
- 119 **also** 1 [ɔ:lsoʊ] adv.也; 而且; 同样 conj.并且; 另外 n.(Also)人名; (罗)阿尔索
- 120 **answer** 1 [ɑ:nsə, 'æ:n-] vt.回答; 符合 vi.回答; 符合 n.回答; 答案; 答辩
- 121 **associated** 1 [ə'səʊʃɪ'eɪtɪd] adj.关联的; 联合的 v.联系 (associate的过去式和过去分词)
- 122 **at** 1 prep.在 (表示存在或出现的地点、场所、位置、空间); 以 (某种价格、速度等); 向; 达; 因为; 朝; 忙于 n.阿特 (老挝货币基本单位att); [化]砷 (极不稳定放射性元素) abbr.密封的 (airtight); 气温 (airtemperature)
- 123 **Atlantic** 1 [ət'læntɪk] n.大西洋 adj.大西洋的
- 124 **average** 1 n.平均; 平均数; 海损 adj.平均的; 普通的; 通常的 vt.算出...的平均数; 将...平均分配; 使...平衡 vi.平均为; 呈中

- 125 **begin** 1 [br'gɪn] vt.开始 vi.开始; 首先 n.(Begin)人名; (以、德)贝京; (英)贝让
- 126 **benefits** 1 [ˈbenɪfɪt] n. 利益; 津贴; 义演; 保险金; 借助 vt. 有益于; 得益
- 127 **better** 1 [ˈbetə] n.长辈; 较好者; 打赌的人(等于bettor) adv.更好的; 更多的; 较大程度地 adj.较好的 vt.改善; 胜过 vi.变得较好 n.(Better)人名; (西、瑞典、德)贝特尔
- 128 **between** 1 [bi'twi:n] prep.在...之间 adv.在中间
- 129 **bigger** 1 [ˈbɪgə] adj. 更大的 形容词big的比较级.
- 130 **break** 1 vi.打破; 折断; 弄坏; 削弱 vt. (使)破; 打破(纪录); (常指好天气)突变; 开始 vi. (噪音)突变; 突破; 破晓; (价格)突然下跌 n.破裂; 间断; (持续一段时间的状况的)改变; 间歇
- 131 **build** 1 [bɪld] vt.建立; 建筑 vi.建筑; 建造 n.构造; 体形; 体格
- 132 **called** 1 [ˈkɔ:lɪ] vt. 呼叫; 打电话; 把...称为 n. 打电话; 访问; 召唤; 呼叫; 把...看作 vi. 呼叫; (短暂的)拜访
- 133 **cannot** 1 [ˈkænət, kəˈnɒt] v.不能; 无法
- 134 **cardiovascular** 1 [ˌkɑ:diəʊˈvæskjələ] adj.[解剖]心血管的
- 135 **cases** 1 [ˈkeɪsɪz] n. 案例 名词case的复数形式.
- 136 **causing** 1 [ˈkɔ:zɪ] vt. 引起; 使发生 n. 原因; 理由; 事业
- 137 **certain** 1 [ˈsɛtən] adj.某一; 必然的; 确信; 无疑的; 有把握的 pron.某些; 某几个 n.(Certain)人名; (葡)塞尔塔因; (法)塞尔坦
- 138 **cheng** 1 中国姓氏成、程、曾、郑、岑的音译
- 139 **co** 1 abbr.一氧化碳(carbonmonoxide); 哥伦比亚(Colombia); 现付票(CashOrder); 货源证书(CertificateofOrigin) n.(Co)人名; (中)措(藏语·汉语拼音)
- 140 **colleague** 1 [ˈkɒli:ɡ] n.同事, 同僚
- 141 **colleagues** 1 英[kɒli:ɡ] 美[ˈkɑ:li:ɡ] n. 同事
- 142 **complete** 1 [kəmˈpli:t] adj.完整的; 完全的; 彻底的 vt.完成
- 143 **condition** 1 [kənˈdɪʃən] n.条件; 情况; 环境; 身份 vt.决定; 使适应; 使健康; 以...为条件
- 144 **consider** 1 [kənˈsɪdə] vt.考虑; 认为; 考虑到; 细想 vi.考虑; 认为; 细想
- 145 **containing** 1 [kənˈteɪnɪŋ] n. 包含; 包括 v. 容纳; 包含; 抑制; 克制 (动词contain的现在分词)
- 146 **cost** 1 vt.花费; 使付出; 使花许多钱; 估价, 估算成本 vi.花费 n.费用, 代价, 成本; 损失
- 147 **counted** 1 [kaunt] v. 计算; 视为; 依赖; 重要, 有价值 n. 计数; 总数 n. 伯爵(欧洲国家的贵族头衔)
- 148 **damage** 1 n.损害; 损毁; 赔偿金 vi.损害; 损毁 vt.损害, 毁坏
- 149 **damaged** 1 adj.被损坏的 v.损害(damage的过去式和过去分词)
- 150 **days** 1 [deɪz] adv.每天; 在白天 n.天(day的复数形式); 时期 n.(Days)人名; (英)戴斯
- 151 **depends** 1 [dɪˈpend] vi. 依赖; 依靠; 取决于
- 152 **difference** 1 n.差异; 不同; 争执
- 153 **difficult** 1 [ˈdɪfɪkəlt] adj.困难的; 不随和的; 执拗的
- 154 **don** 1 [dɒn] n.先生, 阁下; 指导教师, 大学教师 vt.穿上 n.(Don)人名; (缅)顿; (英)唐(男子教名Donald的昵称)
- 155 **down** 1 [daʊn] adv.向下, 下去; 在下面 adj.向下的 n.软毛, 绒毛; [地质]开阔的高地 prep.沿着, 往下 vt.打倒, 击败 vi.下降; 下去 n.(Down)人名; (英)唐
- 156 **easier** 1 [英[ˈi:zɪə] 美[ˈi:zrɪ]] adj.更简单; 容易些(easy的比较级形式); 较早的
- 157 **easily** 1 [ˈi:zɪli] adv.容易地; 无疑地
- 158 **effect** 1 [ɪˈfekt] n.影响; 效果; 作用 vt.产生; 达到目的
- 159 **effects** 1 [ɪˈfektz] n.效果(effect的复数形式); 财物
- 160 **energy** 1 [ˈenədʒi] n.[物]能量; 精力; 活力; 精神
- 161 **England** 1 n.英格兰
- 162 **enough** 1 [ɪˈnʌf] adv.足够地, 充足地 n.很多; 充足 adj.充足的 int.够了!
- 163 **equipment** 1 [ɪˈkwɪpmənt] n.设备, 装备; 器材
- 164 **even** 1 [ˈi:vən] adj.[数]偶数的; 平坦的; 相等的 adv.甚至; 即使; 还; 实际上 vt.使平坦; 使相等 vi.变平; 变得可比较; 成为相等 n.(Even)人名; (法)埃旺; (德)埃文; (英)埃文
- 165 **example** 1 [ɪɡˈzɑ:mpl] n.例子; 榜样 vt.作为...的例子; 为...做出榜样 vi.举例
- 166 **exercises** 1 [ˈeksəsaɪz] n.练习题, 演习; 运动
- 167 **experience** 1 [ɪkˈspɪəriəns] n.经验; 经历; 体验 vt.经验; 经历; 体验

- 168 **expert** 1 [ˈɛkspɜːt, ɛkˈspɜːt] adj.熟练的; 内行的; 老练的 n.专家; 行家; 能手 vt.当专家; 在...中当行家 n.(Expert)人名; (法)埃克斯佩
- 169 **expression** 1 [英 [ɪkˈsprɛʃn] 美 [ɪkˈsprɛʃən] n.表现, 表示, 表达; 表情, 脸色, 态度, 腔调, 声调; 式, 符号; 词句, 语句, 措辞, 说法
- 170 **extremely** 1 [ɪkˈstriːmli] adv.非常, 极其; 极端地
- 171 **feels** 1 [fiːl] v.感觉; 觉得; 触摸; 摸起来; 认为; 摸索 n.感觉; 触觉
- 172 **fellow** 1 [ˈfeləʊ] n.家伙; 朋友; 同事; 会员 adj.同伴的, 同事的; 同道的 vt.使...与另一个对等; 使...与另一个匹敌 n.(Fellow)人名; (英)费洛
- 173 **five** 1 [faɪv] n.五, 五个; 五美元钞票 num.五, 五个 adj.五的; 五个的 n.(Five)人名; (挪)菲弗
- 174 **Florida** 1 [ˈflɒrɪdə] n.佛罗里达(美国东南部的州)
- 175 **found** 1 [faʊnd] vt.创立, 建立; 创办 v.找到(find的过去分词)
- 176 **go** 1 vi.走; 达到; 运转; 趋于 n.去; 进行; 尝试 vt.忍受; 出产; 以...打赌(复数goes第三人称单数goes过去式went过去分词gone现在分词going)
- 177 **goal** 1 [ɡəʊl] n.目标; 球门, 得分; 终点 vi.攻门, 射门得分
- 178 **group** 1 [ɡrʊp] n.组; 团体 adj.群的; 团体的 vi.聚合 vt.把...聚集; 把...分组
- 179 **harmful** 1 [ˈhɑːmfl̩] adj.有害的; 能造成损害的
- 180 **has** 1 v.有, 吃, 得到, 从事, 允许, 雇用, 享有(have的第三人称单数); (亲属关系中)接受; 拿; 买到
- 181 **help** 1 [help] vt.帮助; 促进; 治疗; 补救 n.帮助; 补救办法; 帮忙者; 有益的东西 vi.帮助; 有用; 招待 n.(Help)人名; (芬)海尔普
- 182 **helpful** 1 [ˈhelpfl̩] adj.有帮助的; 有益的
- 183 **however** 1 adv.无论如何; 不管怎样(接副词或形容词); 然而; 可是 conj.无论以何种方式; 不管怎样
- 184 **included** 1 [ɪnˈkluːdɪd] adj.包括的; [植]内藏的 v.包括(include的过去式和过去分词)
- 185 **intense** 1 [ɪnˈtens] adj.强烈的; 紧张的; 非常的; 热情的
- 186 **interested** 1 [ˈɪntrɪstɪd, ˈɪntərə] adj.感兴趣的; 有权益的; 有成见的 v.使...感兴趣(interest的过去分词)
- 187 **into** 1 [ɪntuː, -tu, -tə] prep.到...里; 深入...之中; 成为...状况; 进入到...之内 n.(Into)人名; (芬、英)因托
- 188 **James** 1 [dʒeɪmz] n.詹姆斯(姓氏, 男子名); 《雅各书》
- 189 **just** 1 [dʒʌst] adv.只是, 仅仅; 刚才, 刚刚; 正好, 恰好; 实在; 刚要 adj.公正的, 合理的; 正直的, 正义的; 正确的; 公平的; 应得的 n.(Just)人名; (英)贾斯特; (法)朱斯特; (德、匈、波、捷、挪)尤斯特; (西)胡斯特
- 190 **kidney** 1 [ˈkɪdni] n.[解剖]肾脏; 腰子; 个性 n.(Kidney)人名; (英)基德尼
- 191 **last** 1 [lɑːst, læst] n.末尾, 最后; 上个; 鞋楦(做鞋的模型) adj.最后的; 最近的, 最新的; 仅剩的; 最不可能...的 vi.持续; 维持, 够用; 持久 vt.度过, 拖过; 使维持 adv.最后地; 上次, 最近; 最后一点 n.(Last)人名; (英、德、葡、罗、瑞典)拉斯特
- 192 **learning** 1 [ˈlɜːnɪŋ] n.学习; 学问 v.学习(learn的现在分词)
- 193 **length** 1 [leŋθ, leŋkθ] n.长度, 长; 时间的长短; (语)音长
- 194 **less** 1 [les] adv.较少地; 较小地; 更小地 adj.较少的; 较小的 prep.减去 n.较少; 较小 n.(Less)人名; (德、意、匈、芬)莱斯
- 195 **level** 1 [ˈleɪvəl] n.水平; 标准; 水平面 adj.水平的; 平坦的; 同高的 vi.瞄准; 拉平; 变得平坦 vt.使同等; 对准; 弄平 n.(Level)人名; (法)勒韦尔
- 196 **levels** 1 [ˈleɪvəlz] n.层次 名词level的复数形式. 动词level的第三人称单数形式.
- 197 **lifting** 1 [ˈlɪftɪŋ] adj.举起的, 起重 n.举起, 起重; 提高, 上升 v.举起, 抬起(lift的ing形式)
- 198 **likely** 1 [ˈlaɪkli] adj.很可能的; 合适的; 有希望的 adv.很可能; 或许
- 199 **long** 1 n.长时间; [语]长音节; (服装的)长尺寸; 长裤 adj.长的; 过长的; 做多头的; 长时间的; 冗长的, 长音 vi.渴望; 热望 adv.长期地; 始终 n.(英、法、德、瑞典)朗(人名); (柬)隆(人名)
- 200 **looking** 1 [ˈluːkɪŋ] adj.有...相貌的; 有...样子的
- 201 **many** 1 [ˈmeni] pron.许多; 许多人 adj.许多的 n.(Many)人名; (法)马尼
- 202 **Maria** 1 [ˈriː, ˈmɛəriə] n.玛丽亚(女名)
- 203 **mass** 1 n.块, 团; 群众, 民众; 大量, 众多; 质量 adj.群众的, 民众的; 大规模的, 集中的 vi.聚集起来, 聚集 vt.使集合
- 204 **mean** 1 adj.平均的; 卑鄙的; 低劣的; 吝啬的 vt.意味; 想要; 意欲 n.平均值 vi.用意 n.(Mean)人名; (柬)棉
- 205 **meant** 1 [ment] v.意味; 打算(mean的过去式和过去分词); 表示...的意思
- 206 **medicine** 1 [ˈmedɪsɪn] n.药; 医学; 内科; 巫术 vt.用药物治疗; 给...用药
- 207 **Michael** 1 [ˈmaɪkəl] n.迈克尔(男子名)
- 208 **might** 1 [maɪt] n.力量; 威力; 势力 v.可以; 或许(may的过去式); 应该 aux.可能; 也许 n.(Might)人名; (英)迈特
- 209 **motion** 1 n.动作; 移动; 手势; 请求; 意向; 议案 vi.运动; 打手势 vt.运动; 向...打手势

- 210 **necessary** 1 [ˈnesɪsəri] adj.必要的; 必需的; 必然的 n.必需品 n.(Necessary)人名; (英)内塞瑟里
- 211 **needed** 1 [ˈniːdɪd] adj.需要的 动词needed的过去式和过去分词形式.
- 212 **never** 1 [ˈnevə] adv.从未; 决不
- 213 **next** 1 [nekst] adv.然后; 下次; 其次 adj.下一个的; 其次的; 贴近的 n.下一个 prep.靠近; 居于...之后
- 214 **ninth** 1 [ˈnaɪnθ] num.第九 adj.第九的; 九分之一的 n.九分之一
- 215 **old** 1 [əʊld] adj.陈旧的, 古老的; 年老的 n.古时 n.(Old)人名; (英)奥尔德
- 216 **only** 1 [ˈəʊnli] adv.只, 仅仅; 不料 adj.唯一的, 仅有的; 最合适的 conj.但是; 不过; 可是
- 217 **order** 1 [ˈɔːdə] n.命令; 顺序; 规则; [贸易]定单 vt.命令; 整理; 订购 vi.命令; 定货
- 218 **papers** 1 [ˈpeɪpəz] n.文件; 资料; 证书 名词paper的复数形式.
- 219 **performance** 1 n.性能; 绩效; 表演; 执行; 表现
- 220 **press** 1 [pres] vt.压; 按; 逼迫; 紧抱 vi.压; 逼; 重压 n.压; 按; 新闻; 出版社; [印刷]印刷机 n.(Press)人名; (英、德、俄、西、瑞典)普雷斯
- 221 **probably** 1 [ˈprɒbəbli] adv.大概; 或许; 很可能
- 222 **professional** 1 [ˌprəʃəˈfəʃənəl] adj.专业的; 职业的; 职业性的 n.专业人员; 职业运动员
- 223 **progress** 1 [ˈprɒɡres, ˈprɒ-, ˌprəʊˈɡres] n.进步, 发展; 前进 vi.前进, 进步; 进行 n.(Progress)人名; (赞)普罗格雷斯特
- 224 **publication** 1 [ˌpʌblɪˈkeɪʃən] n.出版; 出版物; 发表
- 225 **pullup** 1 [ˈpʊləp] n.拉起(张力; 停止; 正偏; 停车处)
- 226 **rare** 1 adj.稀有的; 稀薄的; 半熟的 adj.杰出的; 极度的; 非常好的 adv.非常; 极其 vi.用后腿站起; 渴望
- 227 **recent** 1 [ˈriːsənt] adj.最近的; 近代的
- 228 **regardless** 1 adj.不管的; 不顾的; 不注意的 adv.不顾后果地; 不管怎样, 无论如何; 不惜费用地
- 229 **regularly** 1 [ˈregjələli] adv.定期地; 有规律地; 整齐地; 匀称地
- 230 **rep** 1 [rep] n.梭纹平布; 雷普(物体伦琴当量) abbr.代表(representative); 名声(reputation)
- 231 **repeated** 1 [riˈpiːtɪd] adj.再三的, 反复的 v.重复; 复述(repeat的过去分词)
- 232 **repetitions** 1 [repɪˈtɪʃnz] 重复; 反复
- 233 **reported** 1 [riˈpɔːtɪd] adj.报告的; 据报道的 v.报道(report的过去分词); 报告; 记录
- 234 **research** 1 n.研究; 调查 vi.研究; 调查 vt.研究; 调查 [过去式researched过去分词researched现在分词researching]
- 235 **rest** 1 [rest] vt.使休息, 使轻松; 把...寄托于 n.休息, 静止; 休息时间; 剩余部分; 支架 vi.休息; 静止; 依赖; 安置 n.(Rest)人名; (英、德、俄、捷、荷)雷斯特
- 236 **result** 1 [rɪˈzʌlt] n.结果; 成绩; 答案; 比赛结果 vi.结果; 导致; 产生
- 237 **review** 1 [riˈvjuː] n.回顾; 复习; 评论; 检讨; 检阅 vt.回顾; 检查; 复审 vi.回顾; 复习功课; 写评论
- 238 **rhabdomyolysis** 1 [ˌræbdəʊmaɪˈɔːlɪsɪs] n.横纹肌溶解
- 239 **saving** 1 [ˈseɪvɪŋ] n.节约; 挽救; 存款 adj.节约的; 挽救的; 补偿的; 保留的 prep.考虑到; 除...之外 n.(Saving)人名; (瑞典)萨温
- 240 **say** 1 [seɪ] vt.讲; 说明; 例如; 声称; 假设; 指明 vi.讲; 表示; 念; 假定; 背诵 n.(Say)人名; (土)萨伊; (法、老、柬)赛; (英)塞伊; (匈、罗)绍伊
- 241 **saying** 1 [ˈseɪɪŋ] n.话; 谚语; 言论 v.说(say的ing形式)
- 242 **science** 1 [ˈsaɪəns] n.科学; 技术; 学科; 理科 n.(Science)人名; (英)赛恩斯
- 243 **scientific** 1 [ˌsaɪəntɪfɪk] adj.科学的, 系统的
- 244 **set** 1 [set] n.[数]集合; 一套; 布景; [机]装置 vt.树立; 点燃; 点缀; vi.(日、月)落沉; 凝固; 结果 adj.固定的; 规定的; 固执的 n.(Set)人名; (瑞典)塞特; (俄)谢特
- 245 **short** 1 [ʃɔːt] adj.短的; 不足的; 矮的, 低的 n.短; 缺乏; 短路; 短裤 adv.不足; 突然; 唐突地 n.(Short)人名; (英)肖特
- 246 **simply** 1 [ˈsɪmpli] adv.简单地; 仅仅; 简直; 朴素地; 坦白地
- 247 **single** 1 [ˈsɪŋɡl] adj.单一的; 单身的; 单程的 n.一个; 单打; 单程票 vt.选出 vi.击出一垒安打
- 248 **skill** 1 [skɪl] n.技能, 技巧; 本领, 技术 n.(Skill)人名; (瑞典)希尔
- 249 **skip** 1 [skɪp] vi.跳跃; 跳绳; 遗漏; 跳读 vt.跳过; 遗漏 n.跳跃; 跳读 n.(Skip)人名; (英)斯基普
- 250 **somebody** 1 [ˈsʌm,bɒdi, -bʌ-, -bɔː] n.大人物; 重要人物 pron.有人; 某人
- 251 **something** 1 [ˈsʌmθɪŋ] pron.某事; 某物 n.重要的人; 值得重视的事 adv.非常; 有点; 大约 adj.大约; 有点象
- 252 **southampton** 1 [ˌsaʊθˈæmptən; -ˈhæmp-; -ˈæmp-] n.南安普敦(英国港市)
- 253 **space** 1 [speɪs] n.空间; 太空; 距离 vi.留间隔 vt.隔开
- 254 **spend** 1 [spend] vt.度过, 消磨(时光); 花费; 浪费; 用尽 vi.花钱; 用尽, 耗尽 n.预算

- 255 **sport** 1 [spɔ:t] n.运动; 游戏; 娱乐; 运动会; 玩笑 vi.游戏 vt.游戏; 参加体育运动; 夸耀 adj.运动的
- 256 **sports** 1 n.运动; 运动会 (sport的复数); (报纸)体育版面; 突变; 娱乐 adj.运动的; 适用于运动的 v.娱乐; 戏弄 (sport的第三人称单数)
- 257 **squat** 1 [skwɒt] vi.蹲, 蹲下; 蹲坐; 蹲伏 vt.使蹲坐, 使蹲下 n.蹲坐, 蜷伏 adj.蹲着的; 矮胖的
- 258 **studies** 1 ['stʌdiz] 名词study的复数形式 动词study的第三人称单数
- 259 **subject** 1 ['sʌbdʒɪkt, -dʒe-, səb'dʒekt] n.主题; 科目; [语]主语; 国民 adj.服从的; 易患...的; 受制于...的 vt.使...隶属; 使屈从于...
- 260 **succeed** 1 [sək'si:d] vi.成功; 继承; 继任; 兴旺 vt.继承; 接替; 继...之后
- 261 **suffer** 1 ['sʌfə] vt.遭受; 忍受; 经历 vi.遭受, 忍受; 受痛苦; 经验; 受损害 n.(Suffer)人名; (意)苏费尔
- 262 **superior** 1 ['sju:'piəriə, sju:pə] adj.上级的; 优秀的, 出众的; 高傲的 n.上级, 长官; 优胜者, 高手; 长者
- 263 **talking** 1 ['tɔ:kiŋ] adj.说话的, 多嘴的; 有表情的 n.讲话, 谈论 v.谈论; 讲话 (talk的ing形式) n.(Talking)人名; (英)托金
- 264 **ten** 1 [ten] num.十个, 十 n.(Ten)人名; (英)坦恩; (意)泰恩; (柬)登
- 265 **there** 1 [ðeə, 弱ðə, ðr] adv.在那里; 在那边; 在那点上 int.你瞧 n.那个地方
- 266 **thing** 1 [θɪŋ] n.事情; 东西; 事物; 情况
- 267 **times** 1 [taɪmz] prep.乘以 v.使...相乘 (time的第三人称单数) n.时代 (time的复数); [数]次数
- 268 **tired** 1 [taɪəd] adj.疲倦的; 厌倦的, 厌烦的 v.疲倦; 对...腻烦 (tire的过去分词形式)
- 269 **told** 1 [tɔ:ld] v.告诉 (tell的过去式); 讲述
- 270 **tough** 1 [tʌf] adj.艰苦的, 困难的; 坚强的, 不屈不挠的; 坚韧的, 牢固的; 强壮的, 结实的 n.恶棍 vt.坚持; 忍受, 忍耐 adv.强硬地, 顽强地 n.(Tough)人名; (英)图赫
- 271 **trained** 1 [treɪnd] adj.训练过的 动词train的过去式和过去分词.
- 272 **trainers** 1 [t'reɪnəz] n.教练员; 练习器; <英>运动鞋 名词trainer的复数形式
- 273 **trying** 1 ['traɪɪŋ] adj.难受的; 难堪的; 费劲的; 令人厌烦的 v.尝试 (try的ing形式); 试验
- 274 **understood** 1 [ˌʌndə'stʊd] adj.被充分理解的; 心照不宣的 v.明白; 懂得 (understand的过去分词); 熟悉
- 275 **university** 1 [ˌju:ni'vɜ:səti] n.大学; 综合性大学; 大学校舍
- 276 **used** 1 adj.习惯的; 二手的, 使用过的 v.用 (use的过去式); (usedto) 过去常做
- 277 **usually** 1 ['ju:ʒuəli] adv.通常, 经常
- 278 **VOA** 1 英 [ˌvi:əʊ'eɪ] 美 [oʊ] abbr. 美国之音 (=Voice of America).
- 279 **wants** 1 ['wɒnts] n.想要的东西 动词want的第三人称单数形式.
- 280 **whatever** 1 [ˌhwɒt'evə, 'hwɒt-] adj.不管什么样的 pron.无论什么; 诸如此类 conj.无论什么
- 281 **when** 1 conj.考虑到; 既然; 当...时; 在...时; 如果 adv.什么时候, 何时; (用于时间的表达方式之后) 在那时; 其时; 当时 pron.那时; 什么时候 n.时间, 时候; 日期; 场合
- 282 **where** 1 [hwɛə] adv.在哪里 pron.哪里 conj.在...的地方 n.地点
- 283 **with** 1 [wið, wiθ] prep.用; 随着; 支持; 和...在一起 n.(With)人名; (德、芬、丹、瑞典)维特
- 284 **within** 1 [wi'ðɪn, wi'θɪn] prep.在...之内 adv.在内部 n.里面
- 285 **words** 1 [wɜ:dz] n.[计]字 (word的复数); 话语; 言语 v.用言语表达 (word的三单形式)
- 286 **worker** 1 ['wɜ:kə] n.工人; 劳动者; 职蚁 n.(Worker)人名; (英)沃克
- 287 **working** 1 ['wɜ:kɪŋ] adj.工作的; 操作的; 可行的 n.工作; 活动; 制作; 操纵 v.工作; 影响; 受雇用 (work的ing形式) n.(Working)人名; (英)沃金
- 288 **workouts** 1 n.<非正> (尤指体育的) 训练, 赛前集训 (时间) (workout的名词复数)
- 289 **would** 1 [wud, 弱wəd, əd, d] aux.将, 将要; 愿意 v.will的过去式
- 290 **wrote** 1 [rəʊt] v.写 (write的过去式)
- 291 **years** 1 [jɜ:z] n.很久; 年, 年度 名词year的复数形式.
- 292 **yourself** 1 [jɔ:'self, juə-, jə-] pron.你自己