1 **be on a winning streak** - mieć dobrą passę

Our online store was on a winning streak last year.

2 **a whole new ball game** - całkowicie nowa sytuacja

I'm currently working in advertising, which is a whole new ball game.

3 **jump the gun** - zbytnio się pospieszyć, zrobić falstart

You need to make a good business plan. You can't jump the gun too soon.

4 **get the ball rolling** - rozpocząć coś (np. spotkanie)

Let me write down your personal details and we can get the ball rolling.

5 **know the ropes** - być obeznanym, znać się na czymś

John is an experienced worker and he really knows the ropes.

6 **run a mile** - uciekać najdalej, jak się da

If I asked her to marry me, she would run a mile.

7 **be a front-runner** - faworyt, główny kandydat

Dolores is a front-runner for a payrise and promotion.

8 **throw in the towel** - poddać się

Andrea threw in the towel after a few days of being on a diet.

9 **be par for the course** - być do przewidzenia

He was an hour late. ' That's par for the course, isn't it?'

10 **right off the bat** - *natychmiast, niezwłocznie*

You wouldn't expect him to start speaking English right off the bat.

GYM VOCABULARY

designed by FreePik

barbell - sztanga
bench - ławka
bulk up - zyskać masę ciała
dumbbell - hantel
elliptical trainer - orbitrek
enroll in the gym - zapisać się na siłownię
exercise bike - rower treningowy
free weights - wolne ciężary (sztangi, hantle)
get in shape - osiągnąć dobrą formę
jumping jack - pajacyk (ćwiczenie)
lunge - wykrok, wypad (ćwiczenie)
medicine ball - piłka lekarska
pull-up - podciąganie się (na drążku)
punching bag - worek treningowy
push-up - pompka
rowing machine - ergometr wioślarski
sit-up/ crunch - brzuszek (ćwiczenie)
squat - przysiad
stretching - rozciąganie
treadmill - stacjonarna bieżnia
work out - wykonywać ćwiczenia fizyczne