

Name: _____

Altitude Training & HIIT

S X C L G Y R M U T T F P I V I U L Z N W G Z Y
J C Y E G B V D O Q Y F V Y G X O V E P X M B U
K I D M Y U B U C D G Q R P E U G N I N I A R T
Y Z N V J S J R F C A O R N R I R N L W D T P N
O V F V I C N A K T R L P E K H K S E V R S P F
V Y I S D Q S T Z A T J T A W E W U J W J D O Q
R D Y P D O Y I C U Y X T I G V D S X O H S V V
D K X W G T E O F H S E L C T J I Z W X F D P F
A Q K F Q S W N R W C C O P Q U G N K Y U W U D
O N G Y W E D C I F S S J Z E C D Z W G Z F O N
C K L J Z R A I O S J C Y T V Y Q E E E M K E I
N Y U D Y T I S N E T N I R O I M Q L N E V Y R
I Q C G G T H Z S T S L Y W G S S U J G V W U W
F D O F B Z Q U S D C X C I S C E T P R Y S C D
F J S R K P O H D I D T V A P I W L E A W F G U
D M E K T D L O B Y Y H A Y M B M J D D A O S I
R R J R V M E O J V Y E Q O E O Q G B I A Q L Z
A S V T A B R E A W K V M I E R C Q B E B Y A H
W Y P X T E N M P C N X H P L E N Y L N S U V Z
W K G W A O G C S S K M L Y T A H C J T W Z R H
N B L P O G O T V W M F P I A N B U Z Y D G E O
W X X P A Y O W C V J P I Z V A Q A P O J M T L
E W N I C C K P N X W H G M N A E Y N T T J N S
I W J U A G B V S R V F I P M Q V S R X P O I C

Oxygen Gradient

Anaerobic

Intervals

Intensity

Training

Duration

Altitude

Glucose

Aerobic

Speed

Rest

HIIT