

Name: _____

Date: _____

Components of Fitness

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

Cardiovascular Endurance

Muscular Endurance

Body Composition

Reaction Time

Co ordination

Flexibility

Strength

Balance

Agility

Power