

Components of Fitness

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

cardiovascular endurance

Muscular Endurance

reaction time

Coordination

Flexibility

Strength

Agility

Balance

Power

Speed