

Name: _____

Date: _____

Components of Fitness

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

body composition
heart rate
push ups
fitness
sports
run

muscle endurance
basketball
weights
motion
lungs

muscle strength
jump rope
jogging
oxygen
heart

flexibility
exercise
stretch
health
walk