

Components of Physical Fitness

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

Cardiovascular endurance

Muscular endurance

Reaction time

Coordination

Flexibility

Strength

Agility

Balance

Speed

Power