

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# Components of fitness

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

muscular endurance  
flexibility  
training  
agility  
zone

Cardiovascular  
anaerobic  
strength  
power

coordination  
body mass  
aerobic  
Speed