

Name: _____

Date: _____

Components of fitness

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

cardiovascular endurance

muscular endurance

body composition

reaction time

co ordination

flexibility

strength

balance

agility

speed

power