

Components of fitness

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

Cardiovascular Endurance

Muscular Endurance

Muscular Strength

Coordination

Flexibility

Strength

Balance

Agility

Speed

Power