

Name: _____

Exercise

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

strength exercise

flexibility

anaerobic

exercise

swimming

push-ups

dumbbell

aerobic

balance

walking

running

squats