

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

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

# Fitness

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

Cardiovascular Endurance

Muscular Endurance

Muscular Strength

Body Composition

Flexibility

Intensity

Frequency

Type

Time

EMOM

WOD