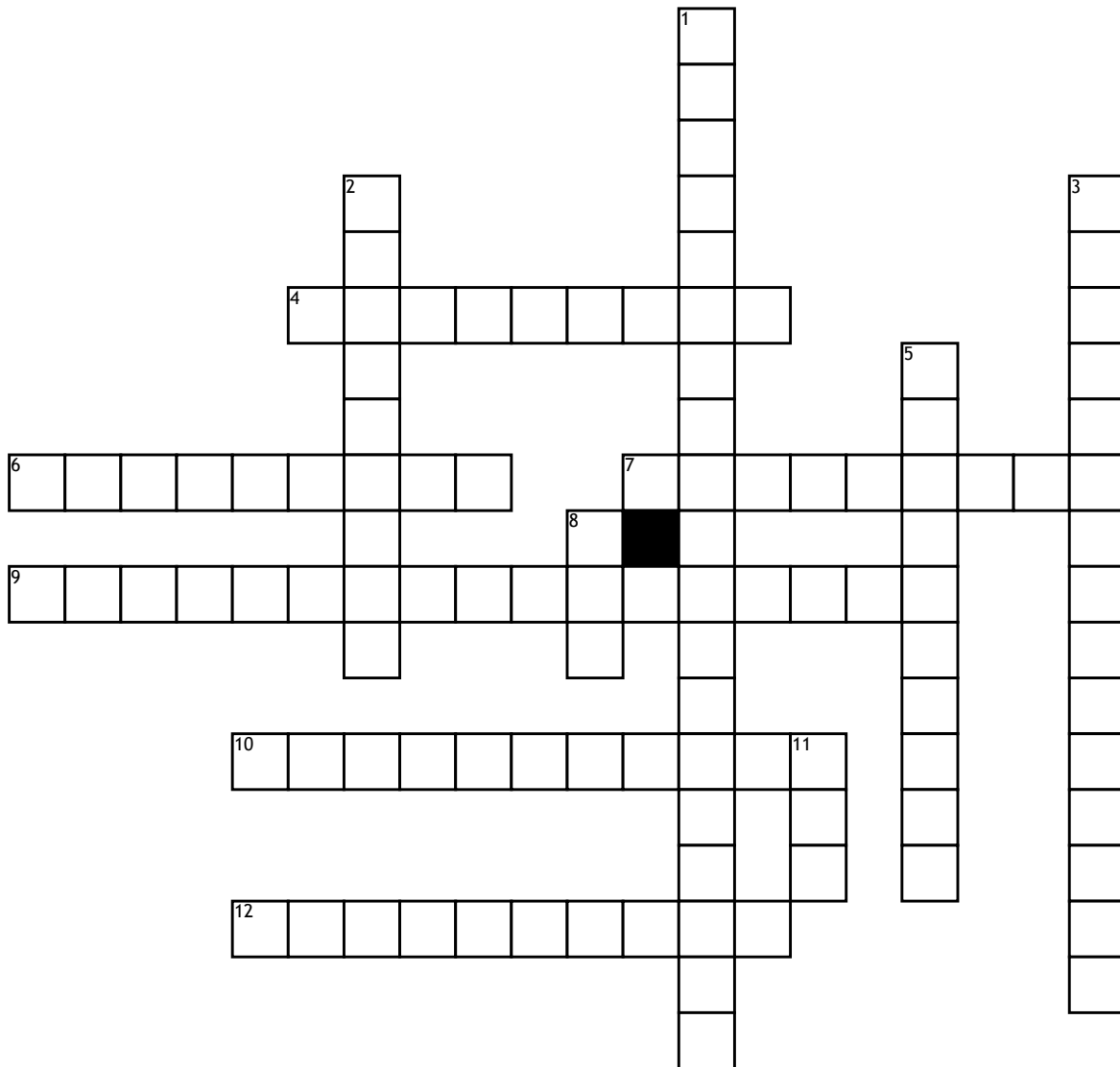


Name: _____

Date: _____

Gee die terme van die volgende komponente wat in die go-girls/4-boys gedoen word.



Across

- 4. Wat verbeter ons wanneer ons oefeninge soos push ups en squads doen?
- 6. Wat doen ons aan die einde van die les?
- 7. Ons oefen teen 'n maksimale _____.
- 9. Ons spiere het goeie _____ as ons vir 'n langtydperk kan oefen?

- 10. Hoe hard ons oefen.
- 12. Ons doen 2 keer per week go-girls/4-boys

Down

- 1. _____ bestaan uit spier, been en vet.
- 2. Hoeveel oefeninge ons doen
- 3. Watter stelsel in ons liggaam word geoefen as ons langafstand hardloop?

- 5. Wanneer ons opwarm en ons strek. Wat verbeter ons van ons spiere?
- 8. Wat noem ons dit as ons tussen oefeninge vir so paar sekondes wag?
- 11. Ons lesse hou vir 60 min aan.