

Name: _____

Date: _____

Improving Fitness

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

cardiovascular endurance

muscular endurance

body composition

lactic acid

flexibility

intensity

training

strength

muscles

fitness

oxygen

speed

reps

sets

doms