

Name: _____

Date: _____

Physical Fitness Terminology

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

target heart rate
Repetition
warm up
pulse
time

Cardiovascular
frequency
agility
power
Set

coordination
Anaerobic
balance
flex

flexibility
Muscular
extend
type