

Name: _____

Date: _____

Principles of Training

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

Fartlek Training

Adaptations

Progressive

Specificity

Interval

Overload

Tedium

Power

Speed

SMART

SPORT

FITT