

Name: _____

Date: _____

Principles of training

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

reversibility
moderation
adherence
overload
rest

progression
intensity
relevant
gradual
type

specificity
frequency
recovery
fitta
time