

Name: _____

Date: _____

Progressive Overload

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

Progressive

Frequency

Intensity

Gradually

Duration

Training

Strength

Overload

Fitness

Muscles

Laurels

Olympic

Cronton

Greece

Bull

Calf