

The components of fitness

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

cardiovascular endurance

muscular endurance

reaction time

coordination

flexibility

strength

agility

balance

power

speed