

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# Vereistes om fisieke fiksheid te bevorder

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

AEROBIESE KAPASITEIT  
SPIERUITHOUVERMOE  
PASSIEWE STREKKE  
FREKWENSIE  
HARDLOOP  
VELVOUE  
DUUR

LIGGAAMSAMESTELLING  
AEROBIESE VERMOE  
AKTIEWE STREKKE  
HARTTEMPO  
OEFENING  
LENGTE  
METS

OMVANG VAN BEWEGING  
EKSPLOSIEWE KRAG  
HOE INTENSITEIT  
SPIERKRAG  
SUURSTOF  
MASSA  
SWEM

MATIGE INTENSITEIT  
KORT AKTIWITEITE  
GEWIGSVERLIES  
FIKSHEID  
TYDSDUUR  
DRAF