

Name: _____

fitness components

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

cardiovascular endurance

muscular endurance

reaction time

coordination

flexibility

strength

balance

agility

power

speed