

Name: _____

Date: _____

principles of training

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

progressive overload

reversibility

adaptation

variation

frequency

intensity

specificity

recovery

rest

time

type