

Components of Fitness

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

Cardio Vascular Endurance

Muscular Endurance

Explosive strength

Dynamic Strength

Static Strength

Reaction Time

Coordination

Flexibility

Strength

Agility

Speed