

Name: _____

Date: _____

Components of Fitness

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

Cardiovascular endurance

Muscular endurance

Coordination

Reaction time

Flexibility

Strength

Balance

Agility

Power

Speed