

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

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

# Energy Systems

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

Carbohydrate  
Sprinting  
Jogging  
Lactic  
ATP

Interplay  
Intensity  
Aerobic  
Fats

Anaerobic  
Duration  
Oxygen  
ADP