

Name: _____

Date: _____

Fisieke Fiksheid

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

intensiteit
harttempo
gewigte
duur

anaerobies
aerobies
afwarm

frekwensie
interval
opwarm