

Name: _____

Date: _____

Fitness Testing

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

MUSCULAR ENDURANCE
MUSCULAR POWER
VERTICAL JUMP
ANAEROBIC
DROPTTEST
BALANCE

MUSCULAR STRENGTH
TIMED PUSH UPS
COORDINATION
WALL TOSS
REACTION

ILLINOIS AGILITY
SIT AND REACH
STORK TEST
BEEPTTEST
AEORBIC