

Name: _____

Date: _____

Fitness training methods

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

developmentalstretching

static stretching

jointmobilization

staticstretching

pulse lowering

pnfstretching

pulseraising

stretching

cooldown

Warmup