

Name: _____

Intensity and Duration of Exercise

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

Aerobicsystem

Lacticacid

threshold

Anaerobic

Intensity

Duration

Aerobic

Enzyme

obla

atp