

Name: _____

Date: _____

Methods of Training

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

Adaptation

Continuous

Anaerobic

Frequency

Intensity

Circuits

Interval

Aerobic

Fartlek

Station

Weight

Cross

Reps

Rest

Time

Type