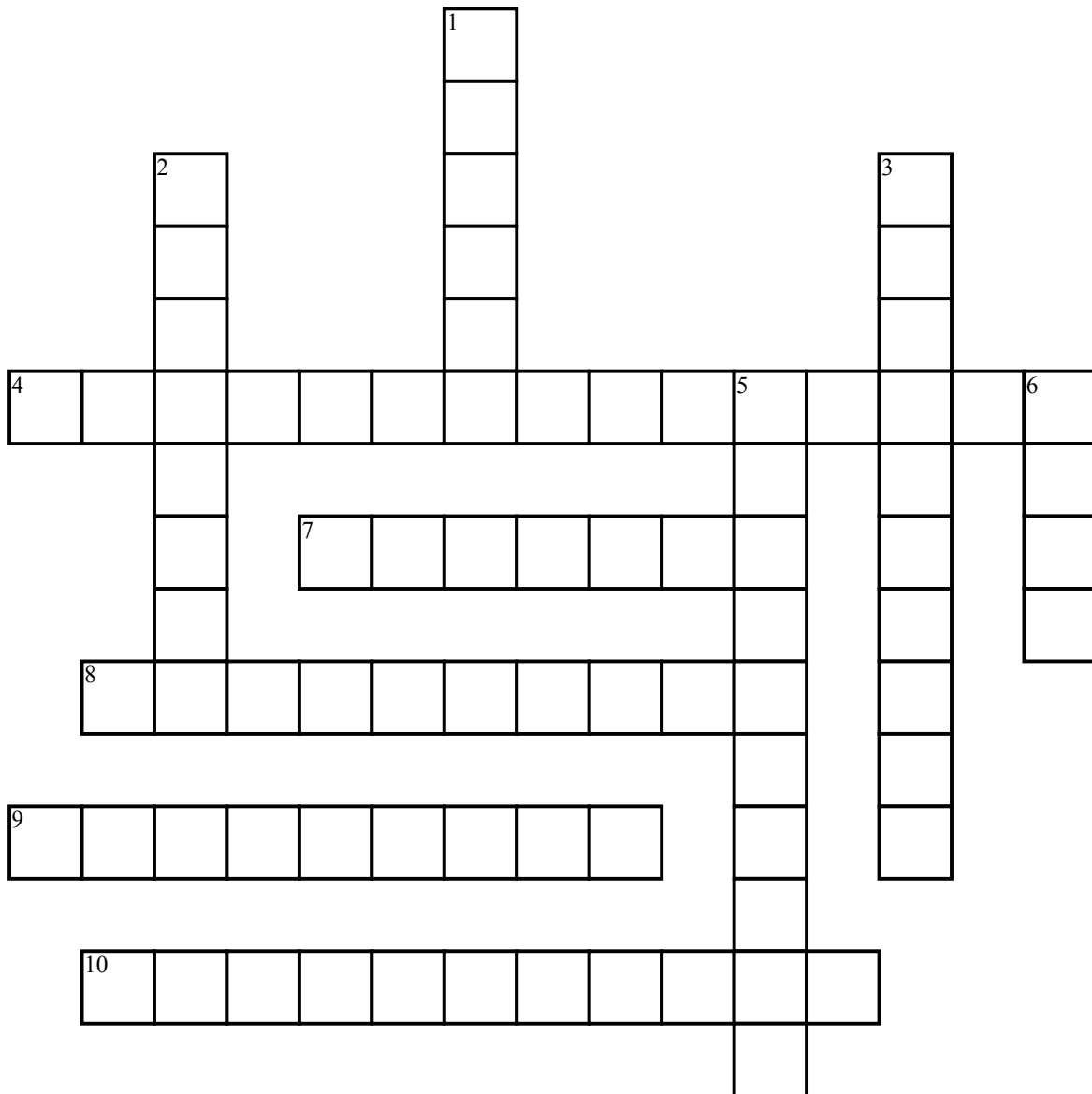


Name: _____

Vul in die Blokkieraisel aangaande Fisieke Fiksheid



Across

4. Afkorting FF staan vir
7. Om in 'n groep te oefen verbeter mens se _ aspek van mens se lewe
8. Die F in FITT principle staan vir
9. Dit is die tempo wat jou hart teen gaan
10. Dit sê hoe hard 'n mens moet oefen

Down

1. Voorbeeld van 'n sekere intensiteit wat mens oefen
2. 30 min 'n dag oefen
3. Wat noem mens die vlakke wat mens moet in oefen
5. As mens 'n strek vir lank kan hou oefen mens jou
6. Die tyd waarteen mens oefen