**Chapter 7: Questions in the Text**

**1)**  How would you distinguish between short term and long term fitness goals?  In  practice, what is the relationship between the two types of goals?

**2)**  What is meant by each component of the SMART principle of goal setting?  Give  examples of each.

**3)** Investigate the main ideas behind the "overload" and ”progression" principles in  relation to fitness training.

**4)**  Define what is meant by the "specificity" and "reversibility" principles in relation to  fitness training.

**5)**  Explain what is meant by the term "one repetition maximum" in relation to resistance training.  Describe why this particular benchmark is inappropriate at your age and level.

**6)**  The FITT principle outlines the main factors to consider when developing a balance fitness program.  Describe what FITT stands for and present examples.