

Name: _____

Date: _____

Major Muscles

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

tibialis anterior
hip flexor
trapezius
gluteals
bicep

latissimus dorsi
abdominals
hamstring
deltoid

Gastrocnemius
pectoralis
quadricep
tricep