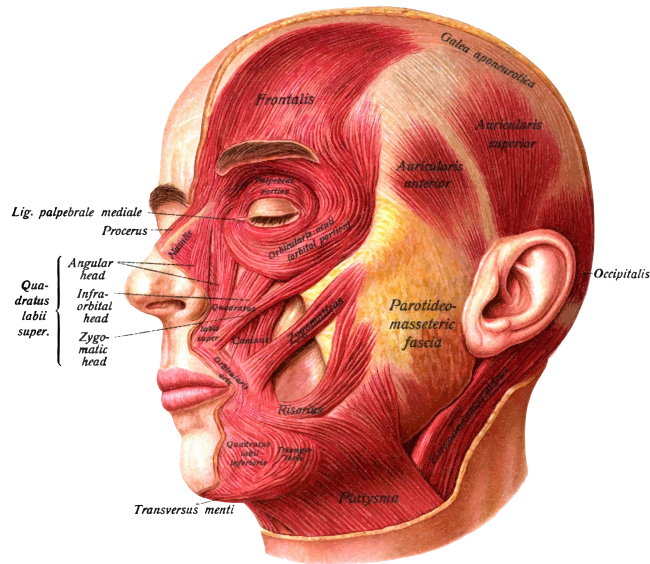


Name: _____

Date: _____

Muscle Groups

- Tibialis anterior
- External oblique
- Latissimus Dorsi
- Pectoralis major
- Gluteus Maximus
- Gluteus medius
- Gastrocnemius
- Hamstrings



- Quadriceps
- Abdominals
- Trapezius
- Deltoid
- Triceps
- Soleus
- Biceps

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