

Name: _____

Muscles

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

INTERNAL OBLIQUES

PECTORALIS MAJOR

LATISSIMUS DORSI

GLUTEUS MAXIMUS

GASTROCNEMIUS

QUADRICEPS

HAMSTRINGS

TRAPEZIUS

DELTOID

SOLEUS

TRICEP

BICEP