

Name: _____

Date: _____

Muscles

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

Latissimus Dorsi

Gastronemius

Hamstring

Quadricep

Abdominal

Trapezius

Pectoral

Oblique

Deltoid

Tricep

Bicep