

Woord soek tog. Watter spiere word by die oefeninge gebruik. Soek die antwoord hieronder.

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

skouers

triceps

hammies

glutes

biceps

kuite

quads

bors

maag

rug