

Name: _____

muscles

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

latissimus dorsi

hamstrings

quadriceps

abdominals

pectorals

trapezius

gluteals

triceps

deltoid

biceps