

Name: _____

Date: _____

Upper Body

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

latissimus dorsi

rhomboids

trapezius

pectorals

Trapezius

Shoulders

deltoids

triceps

Biceps

chest

back