

Date: _____

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

Abdominals

Quadriceps

Triceps

Biceps