

FRONT



- [Neck](#)
- [Traps \(trapezius\)](#)
- [Shoulders \(deltoids\)](#)
- [Chest \(pectoralis\)](#)
- [Triceps \(triceps brachii\)](#)
- [Biceps \(biceps brachii\)](#)
- [Forearm \(brachioradialis\)](#)
- [Abs \(rectus abdominis\)](#)
- [Quads \(quadriceps\)](#)

BACK



- [Forearm \(brachioradialis\)](#)
- [Biceps \(biceps brachii\)](#)
- [Shoulders \(deltoids\)](#)
- [Triceps \(triceps brachii\)](#)
- [Traps \(trapezius\)](#)
- [Lats \(latissimus dorsi\)](#)
- [Middle Back \(rhomboids\)](#)
- [Lower Back](#)
- [Glutes \(gluteus maximus and medius\)](#)
- [Hamstrings \(biceps femoris\)](#)
- [Calves \(gastrocnemius\)](#)