



Name \_\_\_\_\_

### Lower Body Workouts Word Search

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



Glutes  
 Hamstrings  
 Calves  
 Thighs  
 Quads

Step-up  
 Lungewalk  
 Wall-sit  
 Jump-squat  
 Deadlifted

Legpress  
 Hamcurl  
 Kickback  
 Bridgehold  
 Toe-raise