

**MUSCLES**

**&**

**LIFTS**

**ANTERIOR**

**&**

**POSTERIOR**

## **ANTERIOR DELTOID**

**Barbell**-[Front Raise](#)-[Incline](#)-[Military Press](#)-[Seated](#)

**Cable**-[Military Press](#)-[Front Raise](#)

**Dumbbell**-[Front Raise](#)

## **LATERAL DELTOID**

**Barbell**-[Upright Row](#) **Cable**-[Lateral Raise](#)-[Upright Row](#) **Dumbbell**- [Incline Lateral Raise](#)-[Raise](#)-[Upright Row](#)

## **PECTORALS**

**BARBELL**-[Bench Press](#)- [Incline Bench Press](#)  
**Cable** - [Lying Fly](#)-[Standing Fly](#)-[Seated Fly](#)-[Bench Press](#)-[Standing](#)-[Chest Dip](#) -[Standing Incline Chest Press](#)

**Dumbbell**- [Bench Press](#)-[Fly](#)-[Pullover](#)-[Incline Bench Press](#)

## **BICEP**

**Barbell**-[Curl](#)-[Preacher Curl](#)-

**Cable**-[Cable Bar](#)-[Seated](#)-[One Arm Curl](#)-[Concentration Curl](#)

**Dumbbell**-[Curl](#)-[Incline Curl](#)-[Concentration Curl](#)

## **Forearms**

**Barbell**- [Reverse Curl](#)- [Reverse Preacher Curl](#)-

**Cable**- [Reverse Curl](#)-

**Dumbbell**- [Hammer Curl](#)

## **QUADRICEPS**

**Barbell**-[Squat](#)-[Front Squat](#)-[Trap Bar Squat](#)-[Step-up](#)-[Lunge](#)-[Walking Lunge](#)-[Split Squat](#)-[Single Leg Split Squat](#)-

**Cable**- [Squat](#)-[Cable Bar Squat](#)-[Standing Leg Extension](#)-

**Dumbbell**-[Lunge](#)-[Single Leg Split Squat](#)-[Split Squat](#)-[Single Leg Squat](#)-[Squat](#)-

**Leg Press Machine**-[45° Leg Press](#)

## **ABDOMINALS**

**Barbell**- [Push Crunch](#)-

**Cable**-[Lying Crunch on ball](#)-[Kneeling Crunch](#)-[Seated Crunch](#)-[Standing Crunch](#)

**Dumbbell**- [Push Crunch](#)

## **OBLIQUES**

**Cable**- [Kneeling Twisting Crunch](#)-[Russian Twist \(on ball\)](#)- [Side Bend](#)- [Cross Arm](#)- [Twist](#)- [Down Up](#)

**Dumbbell**- [Russian Twist \(on ball\)](#)- [Side Bend](#)

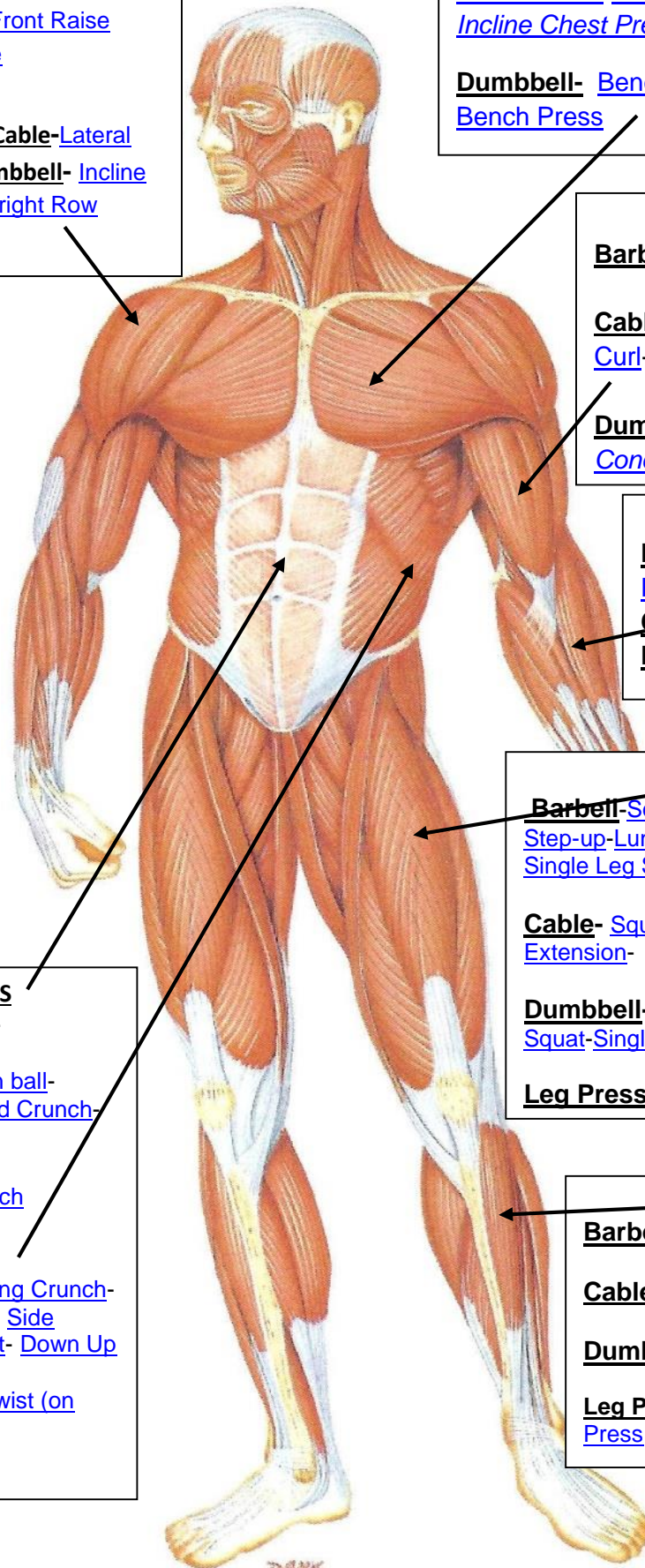
## **TIBIALIS ANTERIOR**

**Barbell**-[Reverse Calf Raise](#)-

**Cable**- [Reverse Calf Raise](#)

**Dumbbell**-[Reverse Calf Raise](#)

**Leg Press Machine**-[45° Reverse Calf Press](#)



## TRICEPS

### Barbell

[Close Grip Bench Press](#)  
[Lying Triceps Extension](#)  
[Skull Crusher](#)  
[Triceps Extension](#)

### Cable

[Bent-over Triceps Extension Pushdown](#)  
[Triceps Extension](#)

### Dumbbell

[Kickback](#)  
[Lying Triceps Extension](#)  
[Triceps Extension](#)  
[One Arm Triceps Extension](#)  
[Triceps Dip](#)

## POSTERIOR DELTOID

CABLE- [Reverse Fly](#)- [Rear Delt Row](#)-[Standing Cross Row](#)

BARBELL-[Rear Delt Raise](#)-[Rear Delt Row](#)

DUMBBELL- [Lying Rear Lateral Raise](#)-[Lying Rear Delt Raise](#)-[Rear Lateral Raise](#)-[Rear Delt Row](#)-[Seated Rear Lateral Raise](#)

## TRAPEZIUS

BARBELL-[Upright Row](#)-[Shrug](#)-[Trap Bar Shrug](#)

CABLE- [Upright Row](#)-[Shrug](#)-[Dual Pulley](#)

DUMBBELL-[Upright Row](#)-[Shrug](#)

## EXTENSORS

[Reverse Wrist Curl](#)  
[Curl](#)  
[Seated Pronation](#)

## LATISSIMUS DORSI/ GENERAL BACK

MACHINE- [Parallel Close Grip Pull-up](#)

BARBELL- [Pullover](#)- [Bent-over Row](#)

CABLE- [Pulldown](#)-[Pullover](#)- [One Arm Bent-over Row](#)- [Straight Back](#)

DUMBBELL-[Bent-over Row](#)

## GLUTEUS MAXIMUS

BARBELL-[Bent Knee Good-morning](#)-[Sumo Deadlift](#)-[Single Leg Lunge](#)-[Single Leg Split Squat](#)-[Split Squat](#)

CABLE- [Single Leg Split Squat](#)-[Cable Bar Squat](#)-[Belt Squat](#)-[Standing Hip Extension](#)

DUMBBELL-[Lunge](#)-[Single Leg Stiff Leg Deadlift](#)-[Step-up](#)

LEG PRESS MACHINE-[45° Leg Press](#)

## HAMSTRINGS

BARBELL-[Hyperextension \(45-degree\)](#)- [Straight-leg Deadlift](#)-[Trap Bar Straight-leg Deadlift](#)

CABLE-[Bent-over Leg Curl](#)-[Lying Leg Curl](#)-[Standing Leg Curl](#)

DUMBBELL-[Straight-leg Deadlift](#)

MACHINE-[Seated Leg Curl](#)

## GASTROCNEMIUS/SOLEUS

BARBELL-[Standing Calf Raise](#)

CABLE-[Standing Calf Raise](#)

DUMBBELL-[Standing Calf Raise](#)

LEG PRESS SLED MACHINE-[45° Calf Press](#)

