	August 2026																														
	Sat 1	Sun 2	Mon 3	Tue 4	Wed 5	Thu 6	Fri 7	Sat 8	Sun 9	Mon 10	Tue 11	Wed 12	Thu 13	Fri 14	Sat 15	Sun 16	Mon 17	Tue 18	Wed 19	Thu 20	Fri 21	Sat 22	Sun 23	Mon 24	Tue 25	Wed 26	Thu 27	Fri 28	Sat 29	Sun 30	Mon 31
Sit to Stand		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■
Calf Raise		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■
Hip Abduct		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■
Half Squat		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■
Glute Bridge		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■
Wall Pushup		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■
Sit to Stand		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■
Calf Raise		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■
Hip Abduct		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■
Half Squat		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■
Glute Bridge		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■
Wall Pushup		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■		■		■		■	■
One leg	■			■		■		■			■		■		■			■		■		■			■		■		■		
Tandem Walk	■			■		■		■			■		■		■			■		■		■			■		■		■		
Sq step	■			■		■		■			■		■		■			■		■		■			■		■		■		
Breathing	■			■		■		■			■		■		■			■		■		■			■		■		■		
One leg	■			■		■		■			■		■		■			■		■		■			■		■		■		
Tandem Walk	■			■		■		■			■		■		■			■		■		■			■		■		■		
Sq step	■			■		■		■			■		■		■			■		■		■			■		■		■		
Breathing	■			■		■		■			■		■		■			■		■		■			■		■		■		