	July 2026																														
	Wed 1	Thu 2	Fri 3	Sat 4	Sun 5	Mon 6	Tue 7	Wed 8	Thu 9	Fri 10	Sat 11	Sun 12	Mon 13	Tue 14	Wed 15	Thu 16	Fri 17	Sat 18	Sun 19	Mon 20	Tue 21	Wed 22	Thu 23	Fri 24	Sat 25	Sun 26	Mon 27	Tue 28	Wed 29	Thu 30	Fri 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		■		■			■		■		■			■		■		■			■		■		■			■		■	