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