

Piriformis and Quadricep Stretch Challenge Log – August 2020

Hold each stretch for 15-30 seconds and repeat 1-3 times

	<u>Date</u>	<u>Piriformis</u>	<u>Quadricep</u>
Example:	8/1	X	X
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			
6)			
7)			
8)			
9)			
10)			
11)			
12)			