

| 種目 | 時期 | 受傷後～ | 2W～ | 4W～ | 8W～ | 12W～ | 16W～ | |
|----------|---------------|----------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------------|-----------------------------|-------|
| | WB | FWB | | | | | | |
| | ROM | Full | | | | | | |
| | Biodex (Knee) | 設定：角度30～90°,角速度60・180・300deg/sec | | | 60% | 70% | 80% | 95% |
| | 動作 | | | | ジョギング | ランニング 両脚ジャンプ | ダッシュ 片脚ジャンプ 部分復帰（90%） | 復帰 |
| ランニング | カーフレイズ | | | → | 速く | | | |
| | スクワット | | | → | 速く | | | |
| | スクワット+重心移動 | | | → | 速く | | | |
| | フロントランジスクワット | | | → | ランジ | ウォーク | | |
| | サイドランジスクワット | | | → | ランジ | ウォーク | | |
| | 片脚スクワット | | | | → | 速く | | |
| | スターリング | | | | → | 速く | | |
| | 踏み上がり | | | | → | 速く | | |
| | 背面走 | | | | | | → | |
| | ストップ | | | | | | → | |
| | スクワットジャンプ | | | | | 低→高→4方向 | 片脚→両脚 | |
| ジャンプ | | | | | 前→横 | 両脚→片脚 | | |
| Box-Up | | | | | 前→4方向 | 片脚→片脚 | | |
| Box-Down | | | | | | 90°→180°→片脚 | | |
| 回転着地 | | | | | | → | | |
| 助走ジャンプ | | | | | | | | |
| バランス | 片脚立位 | | | 床 | 不安定板 | ジャンパー | | |
| | 足尖タッチ | | | | 床 | 不安定板 | ジャンパー | |
| | メディシン足尖端タッチ | | | | | 床 | 不安定板 | ジャンパー |
| エアロバイク | | | | 体重×1 (w) | 体重×2 (w) | 体重×3 (w) インターバル | | |

※Ⅰ，Ⅱ度損傷は疼痛に応じて、徐々に進めていく。2～3週安静、3～4週復帰。

※Ⅲ度損傷は上記プロトコールにて実施。十字靭帯手術例はACLプロトコール参照。