

種目	時期	受傷後～	2W～	3W～	4W～	6W～	8W～	12W～	
	WB	FWB							
	ROM	0～120°			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	可及的なROMex	両脚	片脚	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		→	速く	ランジ	ウォーク			
	サイドランジスクワット		→	速く	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							→	
ジャンプ	スクワットジャンプ	OKCex setting SLR 股関節周囲筋トレ				低→高→4方向	片脚→両脚 両脚→片脚 片脚→片脚		
	Box-Up					前→横			
	Box-Down					前→4方向			
	回転着地							90°→180°→片脚	
	助走ジャンプ							→	
バラン	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				