

Il Corso Completo di Riabilitazione dell'ACL

Giorno 1

0900 – Introduzione

0915-1030 – Presentazione della lesione dell'ACL

1030-1100 PAUSA

1100-1130 - Fase 1 – Capacità di Allenarsi

1130-1200 – Valutazione Acuta del Ginocchio

1200-1300 PAUSA PRANZO

1300-1400 – Fase 2 – Imparare ad Allenarsi

1400-1500 – Pratica della Fase 2

1500-1530 PAUSA

1530-1600 – Test della Fase 2 con HHD

1600-1630 – Fase 3 – Allenarsi per Correre

1630-1700 – Riassunto, Domande e Risposte, Piano per il Giorno 2

Giorno 2

0900-0915 – Riassunto del Giorno 1

0915-0945 – Pratica della Fase 3

0945-1045 - Test di Forza della Fase 3

1045-1100 PAUSA

1100-1130 – Fase 4 – Allenarsi per Giocare

1130-1200 – Test di Potenza della Fase 4

1200-1300 PAUSA PRANZO

1300-1500 – Pratica delle Fasi 4 e 5 (All'aperto)

1500-1530 PAUSA

1530-1630 – Fase 5 - Allenarsi per Competere

1630-1700 – Riassunto, Domande e Risposte e Conclusioni