

WOCHENPLAN

24/7 Reha - Kreuzbandriss viertes Monat post OP



UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00							
09:00	Ergometer	Funktionelles Fussballtraining	Krafttraining	Funktionelles Fussballtraining	Ergometer	Rumpfstabilität	FREI
10:00	Rumpfstabilität				Ausdauer Lauf	Beweglichkeit	
11:00		Physio	Ergometer	Massage			
12:00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	
13:00							
14:00	Physio	Beweglichkeit		Beweglichkeit	Physio		
15:00	Krafttraining	Ausdauer Lauf	FREI	Rumpfstabilität	Krafttraining	FREI	
16:00							
17:00	Kältebecken				Kältebecken		
18:00							