復帰までのフローチャート

長期離脱

500分/週（100分/日×5日）

※2mmol強度

↓

2ヶ月以内

300分/週（60分/日×5日）

※≧2mmol強度

↓

走れる

150分/週
（30分/日×5日）

※≧4mmol強度

復帰4～6週間前

ワットバイク３分エアロビックテスト

傷害以前の記録を更新

→

ワットバイク

MMPの負荷を用いて

1min/1minR×5

2min/1minR×3

3min×1

ローイングエルゴ

30sec/30secR×10

↓

復帰3～4週間前

2.25往復インターバル

G：23秒、C：24秒

↓

復帰1～2週間前

2.25往復ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙ

G：23秒、C：24秒

アジリティ
ジャンプ
コンタクト
スキル
ほか

シャトルスタミナ

G：65本、C：63本

→

	G	C
1’00”	24本	23本
1’30”	35本	33本
2’00”	46本	44本
2’30”	56本	53本
3’00”	65本	63本

復帰

100分/週
（20分/日×5日）

個別課題による