Kracht training van 4-ceps, kuitmusculatuur, hamstrings, heup strekkers en heup abductoren

Passieve Mobilisatie knie gewricht in zowel flexie als extensie richting

Jump excersises , double leg en single leg

Opletten op goede uitvoering

Diversiteit van oefeningen en positieve trainingsomgeving creëren

Voldoen aan criteria voor progressie volgende fase