

Verbeteren van de mobiliteit van de knie tot minimaal 0 graden extensie en mogelijk volledige flexie.

Verbeteren van de Kracht-stabiliteit van de linker knie middels krachttraining.

Verbeteren van plyometrische vermogen middels sprong oefeningen.

Verminderen van bewegingsangst.

Verminderen van beweging compensatie door de hierboven genoemde doelen.