

→ [Wochentrainingsplan Hüfte/ Knie postoperativ](#)

Trainingselement	Anfangsphase		Hauptphase		Endphase	
	Dauer (min)	Einheiten pro Woche	Dauer (min)	Einheiten pro Woche	Dauer (min)	Einheiten pro Woche
Kräftigung	20	2-3	20-30	2-3	30-40	2-3
Ausdauer	10-20	3	20-30	3	30-40	3
Koordination	10-20	2	20	2	20	2-3
Oberkörper- und Stabilisation	20-30	2	30	2	30-40	2
Mobilisation + SLUMP	15	4	20	4	30-40	2-3
Bewegungsmuster einstudieren	10-20	4	20	3-4	20	3-4
Massage		3		3		
PT		3		2-3		
Schmerzedukation		2		1		
Entspannung		2-3		2-3		Nach Bedarf