

DR. NICHOLAS KLEIDER



8036 232ND STREET, LANGLEY B.C. V1M 3R8

4 Month Rehab Program

REHAB PROGRAM							
	WALK/MIN	1ST SET	WALK	2ND SET	WALK	3RD SET	WALK
DAY 1	20 MIN	1 MIN TROT	5 MIN				
4	20 MIN	1 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN		
8	20 MIN	1 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN
12	20 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN
16	20 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN
20	20 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN
24	20 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN
28	20 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN
32	20 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN
36	20 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN
40	20 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN
44	20 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN
48	20 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN
52	20 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN
56	20 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN
60	20 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN
64	20 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN
68	20 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN
72	20 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN
76	20 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN
80	20 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN
Reassess	If OK then:						
84	20 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN
88	20 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN
92	20 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN
96	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN
100	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN
104	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN
108	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	2 T/3 CANT	5 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN
112	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	2 T/3 CANT	5 MIN	2 T/3 CANT	5 MIN
116	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	1 T/4 CANT	5 MIN	2 T/3 CANT	5 MIN
120	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	1 T/4 CANT	5 MIN	1 T/4 CANT	5 MIN
124	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	5 CANTER	5 MIN	1 T/4 CANT	5 MIN
128	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	5 CANTER	5 MIN	5 CANTER	5 MIN

JUMPING SHOULD NOT OCCUR UNTILL THE END OF THE PROGRAM.

T STANDS FOR TROT AND CANT FOR CANTER.

BOTH OF THESE SHOULD BE PRECEDED BY A WARM UP.