

DR. NICHOLAS KLEIDER



8036 232<sup>ND</sup> STREET, LANGLEY B.C. V1M 3R8

## 60 Day Rehab Program

REHAB PROGRAM							
DAY	WALK/MIN (warm up stretch)	1ST SET	WALK	2ND SET	WALK	3RD SET	WALK (cool down)
1-2	20 MIN	1 MIN TROT	5 MIN				
3-4	20 MIN	1 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN		
5-6	20 MIN	1 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN
7-8	20 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN
9-10	20 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN
11-12	20 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN
13-14	20 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN
15-16	20 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN
17-18	20 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN
19-20	20 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN
21-22	20 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN
23-24	20 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN
25-26	20 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN
27-28	20 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN
29-30	20 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN
Reassess	If OK then:						
31-32	20 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN
33-34	20 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN
35-36	20 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN
37-38	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN
39-40	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN
41-42	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN
43-44	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	2 T/3 CANT	5 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN
45-46	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	2 T/3 CANT	5 MIN	2 T/3 CANT	5 MIN
47-48	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	1 T/4 CANT	5 MIN	2 T/3 CANT	5 MIN
49-50	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	1 T/4 CANT	5 MIN	1 T/4 CANT	5 MIN
51-52	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	5 CANTER	5 MIN	1 T/4 CANT	5 MIN
53-54	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	5 CANTER	5 MIN	5 CANTER	5 MIN

T STANDS FOR TROT AND CANT FOR CANTER.

O: 604-888-7565

FAX: 604-888-4033

E-mail: [nkleider@aol.com](mailto:nkleider@aol.com)

[www.horsebc.com/kvs](http://www.horsebc.com/kvs)