

Achilles Tendon Exercise Program

	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun
Week 0	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15
Week 1	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15
Week 2	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15
Week 3	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15
Week 4	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15
Week 5	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15
Week 6	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15
Week 7	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15
Week 8	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15
Week 9	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15
Week 10	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15
Week 11	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15
Week 12	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15	3x15 3x15

This is a great exercise program for Achilles' tendon problems. Tendons like to heal under tension, otherwise it will heal in random directions creating a scar that is weak and can break easily. This exercise program allows the tendon to heal under tension, resulting in a strong and healthy tendon. You will get sore from this, but you must keep doing it every day. If you are too sore, then do as many as you can. The key is to keep doing this everyday! Tape this spreadsheet to a wall somewhere near a step in the home. Cross off a set each time you complete it.



Step up using your heel, then go down *slowly* with your toes on the painful side.

- 3 sets of 15
- 2 times a day
- Every day for 12 weeks

