					FASE II Rehabilitación + Resdaptación 2																			
Niveles	2 3																							
Semana		1			2			3			4			5			6			7			8	
Sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
Matener los niveles de masa muscular de estructuras no lesionadas	х		х	×		х	×		х	х		x	×		х	х		×	x		x	×		
Aumentar niveles de fuerza en un 5%	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	x	х		х	х		х	x		x	×		
Adquirar niveles de Vo2Max	х	х			x			х			х			х			х			х			x	
Reeducar los patrones motores específicos	×																							
Recuperar elasticidad muscular y movilidad articular	×													х			х			х			х	
Realizar un descenso	x																							
Conocer estratégias psicologícas para la reincorporación	х																							
Actuar con actitud positiva durante el proceso de readaptación	x	х	х			х	х		х			х			×			×			х			
Ejercicios isométricos		х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х		х	х		х	х		х	х		
Ejercicios concéntricos			х	х		х	х		х	х		х	х		х	х		х	x		x	х		
Ejercicios excéntricos													х		x	х		×	x		x	x		4
Ejercicios propioceptivos													x		х	х		x	x		x	х		
Sentadillas																								
Ejercicios cardiovasculares		x			x			х			х			х			x			х			х	
Ejercicios del gesto deportivo																								
Ejercicios de flexibilidad														х			х			х			х	4
Charlas		x					х											х						
Pécnicas de entrenamiento psicológico																								4
Movilización de rodilla en medio acuático		х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х		х	х		х	х	4
Desplazamiento unidireccionales en medio acuático		х																						4
Matenimiento de posiciones isométricas		х	х	х	х	х	х	x	х	х	х	х	х		х	х		х	х		х	х		4
Realización de movimiento concentricos			х	х		х	х		х	х		х	х		х	х		х	х		х	x		4
Realización de movimiento excéntricos													х		х	х		х	х		х	х		4
Apoyos unipodales para el reequilibrio de la articulación													х		х	х		х	х		х	х		4
Desequilibrios de la articulación uni y bipodales													Х		×	Х		Х	Х		Х	х		4
Desequilibrios específicos del deporte									-															4
Estiramiento de músculos con incidencia en la rodilla														Х			Х			Х			Х	4
Desplazamiento en ski.									-															4
Práctica de gesto deportivo I									1															4
Ejecución de giros en ski. Práctica de gesto deportivo II									1															4
P Ejercitación de cuádriceps																								+
Práctica de movimientos tácticos y téncnicos para la competición					-				1													1	-	+
Ejercitación muscular global			×	X		X			×	×		х	×		v	×		X	×			х		
Realización de ejercicios cardiovasculares		v		^	v			v		^	X		^	×	^	^	×	^	^	×		^	v	
Explicación de recursos de afrontamiento del estrés		^			^			^			^			^			^			_ ^			^	
Aceptación del proceso de readaptación		×					×											×				1		
Evaluación inicial del estado de la rodilla post tratamiento médico.	x																							
Evaluación formativa del proceso de readaptación			×			×			×			×			×			×			×			
Evaluación final del proceso de readaptación																								
Dando una puntuación de 1 a 10.																								
1 = No ha ido de acuerdo a lo programado																								4
10 = Ha ido exactamente igual a lo programado	10	8	7	6	8	4	10	9	8	10	10	10	5	7	7	1	1	4	3	3	1	4	3	
Media subjetiva de la semana	1 8.33333333																							
Media subjetiva del nivel	2 8.33333333	3.91666667	•										•											

Fase II 6.125

Media subjetiva de la fase