				FASE IV Vuelta al grupo																													
	ı																vuelta a																
	- 1	Niveles		17			18			19			20			21			22			23			24			25	26				
	- 1	Semana	49	50		52	53		55	56	57	58	59			62		64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74			77		
		Matener los niveles de masa muscular de estructuras no lesionadas	49	30	51	32	33	54	22	30	5/	28	29	60	61	02	63	04	00	00	6/	08	69	70	/1	12	/3	74	75	76		78	
		Aumentar niveles de masa muscular de estructuras no lesionadas		v	X		~	X		v	X		v	X			X		v	X		v	X		v	X		v	X	+	v	X X	
		Aumentar niveles de Tuerza en un 5% Adquirar niveles de Vo2Max	¥	Х	X	×	×	X	¥	X	X	×	×	X	×	×	X		X	X		X	×		×	×		X	X		X	×	
																															\longrightarrow		
		Reeducar los patrones motores específicos	Х			X			X			Х			X																\longrightarrow	X	
×		Recuperar elasticidad muscular y movilidad articular Realizar un descenso	х			Х			х			х			×			Х			Х			Х			Х			×		х	
Objetiv				х	х		X	Х		X	Х		X	х		х	Х	Х	×	×	Х	х	X	Х	Х	х	Х	×	×	×	x	х	
		Conocer estratégias psicologícas para la reincorporación		Х			X			х			X			Х			Х			Х			X			Х			Х	X	
		Actuar con actitud positiva durante el proceso de readaptación																														х	
		Ejercicios isométricos		х	х		X	Х		X	Х		X	х		х	х			×			X			х			×	-			
		Ejercicios excéntricos		х	X		×	X		×	х		X	х		Х	×		x	×		×	X		Х	х		x	×		X		
		Ejercicios propioceptivos	х			х			х			х			×																		
		Sentadillas																												-	-		
		Ejercicios del gesto deportivo		Х	×		X	×		X	X		X	Х		X	X	Х	X	х	Х	х	X	Х	х	х	х	Х	X	х	Х		
sop		Ejercicios cardiovasculares	Х			X			Х			Х			X															_		_	
e		Ejercicios de flexibilidad	×			×			×			×			×			Х			х			Х			Х			×		_	
ont		Charlas																												-		_	
0		Técnicas de entrenamiento psicológico		Х			X			X			X			X			X			X			×			X		-	X	_	
		Movilización de rodilla en medio acuático																												\longrightarrow	\longrightarrow	-	
		Desplazamiento unidireccionales en medio acuático																												\longrightarrow	\longrightarrow	-	
		Matenimiento de posiciones isométricas		×	x		×	×		×	×		X	х		Х	×			×			×			×			×	\longrightarrow	\longrightarrow	-	
		Realización de movimiento concentricos en plano sagital		×	x		×	×		×	×		X	х		Х	×			×			×			×			×			-	
		Realización de movimiento excéntricos en plano sagital		X	X		X	Х		X	X		X	X		X	X		X	Х		X	X		×	X		Х	Х		×	-	
		Apoyos unipodales para el reequilibrio de la articulación																												\longrightarrow	\longrightarrow	-	
		Desequilibrios de la articulación uni y bipodales	¥	¥	Y	×	Y	×	¥	¥	×	×	¥	×	v	×	¥													\longrightarrow	\longrightarrow	-	
	- 1	Desequilibrios específicos del deporte		X	×	X	×	X	X	×	×	X	×	X	X	x	X													\leftarrow	\longrightarrow	-	
	- 1	Estiramiento de músculos con incidencia en la rodilla	х			X			×			×			X			X			X			X			X			×	-	_	
	- 1	Desplazamiento en ski.																												-	-	-	
[22]		Práctica de gesto deportivo I		1										_	_															\rightarrow	\rightarrow	-	
P		Ejecución de giros en ski.																												\longrightarrow	\longrightarrow	_	
pre		Práctica de gesto deportivo II																															
2		Ejercitación de cuádriceps Práctica de movimientos tácticos y téncnicos para la competición		v	v			v			v		v	×		v	¥	×	v	¥	×	v	¥		v	×	¥	v		×	×		
anz		Practica de movimientos tácticos y tencnicos para la competición Ejercitación muscular global		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	Х	×	X	Х	X	X	Х	X	X	Х	X	X	X	X		
sei		Realización de ejercicios cardiovasculares	v		×			×			×	,		X			×			×			×			×			×	-	-		
e e		Explicación de recursos de afrontamiento del estrés	×	Y		Α	v		×	· ·		×	¥			×			· ·			×			×			×			¥		
s de		Aceptación del proceso de readaptación		×			× .						X			^			×			×			, ,			*			^		
age		Evaluación inicial del estado de la rodilla post tratamiento médico.																												-	-		
ķ		Evaluación formativa del proceso de readaptación																												-	-		
ŧ		Evaluación final del proceso de readaptación																															
		Dando una puntuación de 1 a 10. 1 = No ha ido de acuerdo a lo programado 10 = Ha ido exactamente igual a lo programado	0																													^	
n subjetiva		Media subjetiva de la semana Media subjetiva del nivel	17 0 6 0	18	19	20	21 0		0																								

Fase IV

Media subjetiva de la fase