Paciente de bajas capacidades			
CONTROL MOTOR	ISOMÉTRICO	DINÁMICO	GLOBAL
EJERCICIO: control motor escapular delante del espejo REPETICIONES: 10	EJERCICIO: abrir el brazo del hemicuerpo sano tirando de una banda TIEMPO: 30 segundos REPETICIONES: 4 DESCANSO: 30 segundos	EJERCICIO: extensión de hombro con una pesa pequeña sentada en silla REPETICIONES: 12 SERIES: de 3 a 6 series DESCANSO: 1.5 MIN	EJERCICIO: pull hemicuerpo sano TIEMPO: 20 segundos REPETICIONES: 4 DESCANSO: 30 segundos

Paciente de capacidad media			
CONTROL MOTOR	ISOMÉTRICO	DINÁMICO	GLOBAL
EJERCICIO: squat delante del espejo observando la alineación correcta de tobillo, rodilla, cadera REPETICIONES: 10	EJERCICIO: en dp, alargar y elevar las piernas del suelo TIEMPO: 30 segundos REPETICIONES: 4 DESCANSO: 30 segundos	EJERCICIO: peso muerto con barra con peso REPETICIONES: 12 SERIES: de 3 a 6 series DESCANSO: 3MIN	EJERCICIO: squat con kettlebell TIEMPO: 30 segundos REPETICIONES: 4 DESCANSO: 30 segundos

Paciente de altas capacidades			
CONTROL MOTOR	ISOMÉTRICO	DINÁMICO	GLOBAL
EJERCICIO: step up delante de espejo controlando alineación correcta de tobillo, rodilla, cadera REPETICIONES: 10	EJERCICIO: puente de pelvis mantenido con saco en pelvis TIEMPO: 30 segundos REPETICIONES: 4 DESCANSO: 30 segundos	EJERCICIO: sentadilla con una pierna con una kettlebell en las manos REPETICIONES: 12 SERIES: de 3 a 6 series DESCANSO: 3MIN	EJERCICIO: step up sobre banco con barra detrás de la cabeza con peso TIEMPO: 30 segundos REPETICIONES: 4 DESCANSO: 30 segundos