

	Control motor	Sinergia	Dinámico	Global
Baja capacidad	Antero-retroflexión lumbar en carga sentado (2 x 10''-10 veces pre y post)	Sentadilla isométrica en pared (4 x 20'')	Glúteo medio con gomas por debajo rodilla desde sentado (4 x 12 rep.)	Sit to stand (4x 20'')
Promedio	Cuadrupedia levantando brazos y manos (2 x 10''-10 veces pre y post)	Puente levantando 1 pierna en extensión en isométrico (4 x 20'')	Almeja con gomas (4-6 x 12 rep.)	Single leg squat (4x 20-30'')
Alta capacidad	Scaption en distintos ángulos con peso ligero (2 x 10''-10 veces post)	Plancha isométrica con brazos estirados apoyo en manos (4 x 20'')	Elevaciones laterales con mancuernas (4-6 x 12 rep.)	Jalones con polea (4x 20-30'')