FASE 1 - INFLAMATORIA

BAJA CARGA 10%-40% MCV	*FASE INFLAMATORIA*	*CONTROL SÍNTOMAS MANTENER EL ROM*	*ESTABILIZADORES PATRÓN ANTAGONISTA*
READAPTACIÓN	CONTROL MOTOR	MOVILIDAD ARTICULAR MOVILIDAD POSTURAL	ENCONTRAR EL MÚSCULO
	ESTABILIZADORES	PROXIMALES PRIMARIOS DISTALES SECUNDARIOS	ARTICULACIÓN MUSCULO
	MUSCULO DIANA	INTRA-MUSCULAR INTER-MUSCULAR	CALIDAD VS CANTIDAD PATRONES PRIMARIOS DE MOV CADENA ESTABILIZADORA PRIMARIA CADENA MOTORA PRIMARIA CADENA ANTAGONISTA PRIMARIA

FASE 2 - REGENERATIVA

MEDIA CARGA 40%-80% MCV	*FASE REGENERATIVA*	*ASÍNTOMATICO ROM COMPLETO*	*MOVILIZADORES PATRÓN AGONISTA*
READAPTACIÓN	INTRA-MUSCULAR	CANTIDAD FUERZA CONTROL EXCENTRICO MEDIA CARGA	
	MUSCULO DIANA	PERTURBACIÓN INTERNA	
	INTER-MUSCULAR	COORDINACIÓN Y AGILIDAD PATRONES MOTORES RESISTIDOS	

FASE 3 - PROLIFERATIVA

ALTA CARGA 80%-100% MCV	*FASE PROLOFERATIVA*	*FUERZA FLEXIBILIDAD*	*VELOCIDAD COORDINACIÓN*
READAPTACIÓN	INTRA-MUSCULAR	CANTIDAD FUERZA CONTROL EXCENTRICO	
	MUSCULO DIANA	PERTURBACIÓN EXTERNA	
	INTER-MUSCULAR	PLIOMETRIA PATRONES MOTORES COMPLEJOS RESISTIDOS	