

ÄNDERUNGSANTRAG

ÄNDERUNGSANTRAG

KRAFT- UND KONDITIONSPROGRAMM

01 VON

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

6300 Cedar Springs Rd, Dallas, TX 75235,
United States

02 AN

**WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS**

4700 Westbrook Ave, Dallas, TX 75220,
United States

Dieser Änderungsantrag ändert die unten genannte Leistungsbeschreibung. Er wird erst wirksam, sobald beide Parteien ihn unterzeichnet haben.

ÄNDERUNGSANTRAG NR.

CR-2026-0227DATUM DES
INKRAFTTRETENS**9. Februar 2026**

ÄNDERT

SOW-2026-0233

AUSGESTELLT

26. Januar 2026

IRONLINE PERFORMANCE
TRAINING LLC

VERTRAULICH — ERSTELLT FÜR
WESTBROOK HIGH SCHOOL
ATHLETICS. NICHT ZUR
WEITERGABE ÜBER DIE GENANNTEN
PARTEIEN HINAUS.

AUF EINEN BLICK

ÄNDERUNGSANTRAG

EINGEREICHT

CR-2026-0227

ÄNDERUNGSANTRAG

CR-2026-0227

EINGEREICHT AM

26. Januar 2026

URSPRÜNGLICHER SOW

SOW-2026-0233 -
Varsity-Kraftplan

DRINGLICHKEIT

Hoch

STATUS

EINGEREICHT

EINGEREICHT VON

Ironline
Performance
Training, Dallas

ANTWORT ERFORDERLICH
BIS

27. Februar 2026



AUF EINEN BLICK

WAS DIESE ÄNDERUNG BETRIFFT

01

ÄNDERT

SOW-2026-0233

Leistungsbeschreibung

02

ZUSÄTZLICHE GEBÜHR

\$38,500

\$38,500 zzgl. Umsatzsteuer
(befreit – Vertrag mit einem
öffentlichen Schulbezirk Texas)

03

ÜBERARBEITETER
VERTRAGSWERT

\$54,900

Einschließlich dieser Änderung

04

WIRKSAM AB

9. Februar 2026

Nach Genehmigung durch
beide Parteien

05

EINGEREICHT VON

Ironline Performance
Training

Genehmigt von Marcus Webb

01

ZUSAMMENFASSUNG DER ÄNDERUNG

Westbrook bat darum, das Programm um den 40-köpfigen JV-Kader neben der Varsity-Mannschaft zu erweitern, was eine zweite Screening-Kohorte und eine geteilte Terminplanung der Trainingseinheiten erfordert, für eine überarbeitete Gesamtsumme von 54.900 \$.

»» BEGRÜNDUNG

Das Varsity-Football-Team der Westbrook High School beendete die letzte Saison mit 6-5 und verlor in der Schlussphase drei Stammspieler durch Weichteilverletzungen ohne Fremdeinwirkung – Oberschenkel- und Knöchelverletzungen, die laut Forschung zum Konditionstraining in der spielfreien Saison größtenteils vermeidbar sind. Das Team führt derzeit informelle Krafttrainingseinheiten durch, die von Co-Trainern beaufsichtigt werden, ohne periodisiertes Programm oder Verletzungs-Screening-Basiswert.

Ironline Performance Training schlägt ein vierzehnwöchiges Programm für die spielfreie Saison vor: ein Basis-Bewegungsscreening für alle 62 Kaderathleten, einen periodisierten Kraft- und Schnelligkeitsentwicklungsblock, der dreimal wöchentlich durchgeführt wird, sowie ein Return-to-Play-Protokoll für Athleten, die nach einer Verletzung zurückkehren. Die folgenden Abschnitte beschreiben den Ansatz, den Leistungsumfang, den Zeitplan und die Investition.

Stammspieler verpassten die letzten drei Spiele der vergangenen Saison durch Verletzungen ohne Fremdeinwirkung, die ein strukturiertes Programm verhindern soll.

Bei 62 Athleten in Varsity- und JV-Kadern fehlt den Trainern die Kapazität, die Belastung für den gesamten Kader zu individualisieren und den Fortschritt zu verfolgen, während gleichzeitig Training und Aufgaben in der Spielwoche anfallen.



UNSER ANSATZ

Wir beginnen mit einem Basis-Bewegungsscreening für jeden Kaderathleten, bei dem Asymmetrien und Verletzungsrisiken vor Beginn der Belastung erkannt werden. Anschließend läuft ein periodisiertes vierzehnwöchiges Programm dreimal wöchentlich, abgestimmt auf Westbrooks Trainings- und Spielplan, mit einer Belastungsverfolgung pro Athlet.

Athleten, die nach einer Verletzung zurückkehren, folgen einem separaten Return-to-Play-Protokoll, das parallel zum Teamprogramm läuft, und Westbrooks Trainerstab wird geschult, das Programm nach Abschluss der vierzehn Wochen eigenständig fortzuführen.



POSITION	ÄNDERUNG (HINZUFÜGEN/ENTFERNEN/ ÄNDERN)	BESCHREIBUNG
Angemeldete Athleten	62 (Varsity-Kader)	102 (+40 JV-Kader)
Screening-Kohorten	1 Kohorte (Varsity)	2 Kohorten (Varsity + JV)
Wöchentliche Trainingsgruppen	1 Gruppe pro Einheit	2 Gruppen pro Einheit (geteilte Terminplanung)
Trainerstab vor Ort	2 Ironline-Trainer	3 Ironline-Trainer (+1)
Auftragsgebühr	\$38,500	54.900 \$ (+16.400 \$)

2

WOCHEN 3–6 · KRAFTBLOCK I (GRUNDLAGE)

Periodisiertes Krafttraining der Grundlagenphase, dreimal wöchentlich.

3

WOCHEN 7–10 · KRAFTBLOCK II & SCHNELLIGKEITSTRaining

Krafttraining der Entwicklungsphase zuzüglich Sprinttechnik und Agilitätstraining.

4

WOCHEN 11–13 · KRAFTBLOCK III & RETURN-TO-PLAY

Krafttraining der Höchstleistungsphase, integriert mit dem Return-to-Play-Protokoll.



TÄTIGKEIT	STUNDEN	SATZ	BETRAG
Basis-Bewegungsscreening Funktionsscreening für alle 62 Kaderathleten	1	\$4,200	\$4,200
Kraftblock I (Grundlage) Periodisiertes Trainingsprogramm für die Wochen 3–6	4	\$1,450 / wk	\$5,800
Kraftblock II & Schnelligkeitstraining Training der Wochen 7–10 zuzüglich Sprinttechnik	4	\$1,650 / wk	\$6,600
Kraftblock III & Return-to-Play Höchstleistungsblock der Wochen 11–13 zuzüglich RTP-Integration	3	\$1,700 / wk	\$5,100
Belastungsverfolgung pro Athlet & wöchentliche Auswertung Verfolgung des gesamten Kaders, wöchentlich mit dem Trainerstab ausgewertet	14	\$650 / wk	\$9,100
Zusätzliche Gebühr			\$38,500



Ursprünglicher Vertragswert (SOW-2026-0233)

\$38,500

Zusätzliche Gebühr (dieser Änderungsantrag)

\$38,500

Neue Gesamtsumme

\$54,900

>>> NEUE
GESAMTSUMME

\$54,900

Alle Beträge verstehen sich in USD und exklusive anfallender Steuern. Die zusätzliche Gebühr wird gemäß dem Meilensteinplan des ursprünglichen SOW abgerechnet: 50 % bei Genehmigung dieser Änderung und 50 % beim Go-Live.



FÄLLIGKEIT DER EINZELNEN RATEN

NR.	MEILENSTEIN	AUSLÖSER	ANTEIL	BETRAG
01	Wochen 1-2 · Basis-Bewegungsscreening	9. Februar 2026	50%	\$19,250
02	Wochen 3-6 · Kraftblock I (Grundlage)	Bei Lieferbeginn	50%	\$19,250
Gesamt (netto)			100%	\$38,500

Die Raten werden auf Grundlage der oben genannten Meilensteine in Rechnung gestellt und sind innerhalb von 30 Tagen nach Rechnungsdatum zahlbar. Alle Beträge verstehen sich in USD zzgl. Umsatzsteuer (befreit – Vertrag mit einem öffentlichen Schulbezirk texas).

>>> ANNAHMEN UND GENEHMIGUNGSBEDINGUNGEN

Der Zugang zur Trainingshalle wird für alle geplanten Trainingstage bereitgestellt, und ein Trainer wird als Ansprechpartner vor Ort für Terminplanung und Athletenkommunikation benannt. Ernährungsberatung und Training außerhalb des Standorts über das vierzehnwöchige Programm hinaus liegen außerhalb dieses Leistungsumfangs. Dieses Angebot gilt für Programme, die am oder vor dem 27. Februar 2026 beginnen.

Mit der Unterschrift unten werden der Umfang, der überarbeitete Zeitplan und die zusätzliche Gebühr dieses Änderungsantrags genehmigt, und die entsprechende Änderung des ursprünglichen Leistungsverzeichnisses wird autorisiert.

FÜR WESTBROOK HIGH SCHOOL ATHLETICS

MARCUS WEBB

SPORTDIREKTOR

Datum

FÜR IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

BEVOLLMÄCHTIGTER UNTERZEICHNER

Datum

>>> IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

6300 Cedar Springs Rd, Dallas, TX 75235, Vereinigte Staaten

coach@ironlineperformance.com · +1 214 555 0158 ·

ironlineperformance.com

Ironline Performance Training LLC · EIN 75-1847302