



IRONLINE PERFORMANCE TRAINING · KRAFT- UND
KONDITIONSPROGRAMM

Varsity-KRAFTPLAN

Ein Kraft- und Konditionsprogramm für die spielfreie
Saison, entwickelt für Westbrooks Varsity-Football-Team im
Hinblick auf die kommende Herbstsaison.

2026

01

DIE CHANCE

Die Varsity-Football-Mannschaft der Westbrook High School geht ohne strukturiertes Off-Season-Programm, mit steigenden Nicht-Kontakt-Verletzungsraten und einem Kader, der die aktuelle Betreuung im Kraftraum überwachen hat, in die nächste Saison. Dies ist der Plan, den Kraft- und Konditionsaufbau des Teams richtig anzugehen, bevor die Saison beginnt.

»» WARUM JETZT

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.



1.800+

TRAINIERTE
STUDENTENATHLETEN



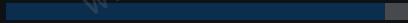
37%

DURCHSCHNITTliche
REDUZIERUNG VON
WEICHTEILVERLETZUNGEN
OHNE FREMDEINWIRKUNG



14 Wochen

STANDARD-LÄNGE DES
NEBENSAISON-PROGRAMMS



DIE HERAUSFORDERUNG

Westbrooks derzeitiges Konditionstraining in der spielfreien Saison ist informell – Co-Trainer beaufsichtigen Krafttrainingseinheiten ohne periodisiertes Programm, Bewegungsscreening oder einen dokumentierten Plan für Athleten, die nach einer Verletzung zurückkehren. Drei 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.

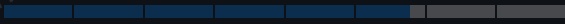


UNSER ANSATZ

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.

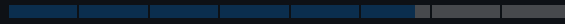
Athleten, die nach einer Verletzung zurückkehren, folgen einem separaten Return-to-Play-Protokoll, das parallel zum Teamprogramm läuft, und Westbrooks Trainerstab wird geschult, das Programm nach Abschluss der vierzehn Wochen eigenständig fortzuführen.

01 BEWEGUNGSSCREENING



Funktionelles Basis-Screening für alle 62 Kader-Athleten vor Beginn der Belastung.

02 PERIODISIERTES KRAFTTRAINING



Ein vierzehnwöchiges Krafttrainingsprogramm, abgestimmt auf den Trainings- und Spielplan des Teams.

03

SNELLIGKEITS- & BEWEGLICHKEITSTRaining

Sprintmechanik und Richtungswechseltraining, zweimal wöchentlich integriert.

04

RETURN-TO-PLAY-PROTOKOLL

Ein dokumentiertes, überwachtcs Protokoll für Athleten nach einer Verletzung.

05

BELASTUNGSÜBERWACHUNG & AUSWERTUNG

Belastung und Fortschritt pro Athlet werden wöchentlich erfasst und mit dem Trainerstab besprochen.

06

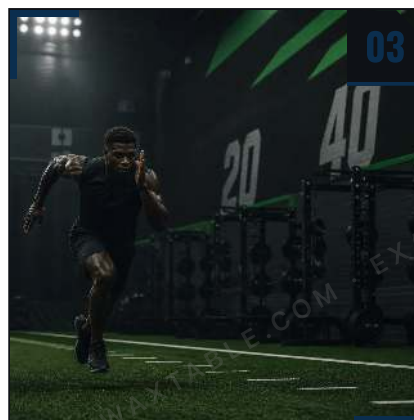
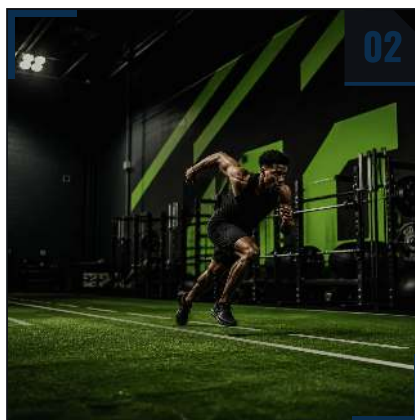
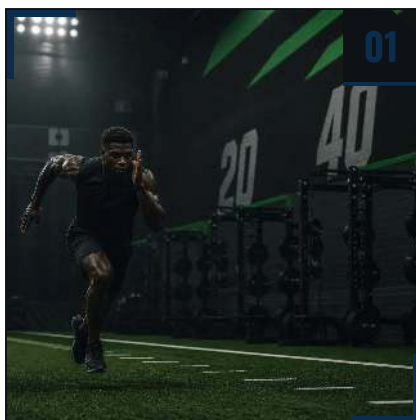
SCHULUNG DES TRAINERSTABS

Praxisnahe Schulung, damit die Trainer von Westbrook das Programm eigenständig durchführen können.



UNSERE VERLETZUNGSZAHLEN SANKEN IM JAHR DES IRONLINE-NEBENSAISON-PROGRAMMS UM DIE HALFTE, UND UNSERE JUNGS KAMEN STÄRKER IN DIE DOPPELTRAININGSEINHEITEN ALS JE ZUVOR.

COACH RAY DELGADO



REGISTRIERUNGEN, VERSICHERUNGSSCH UTZ UND NACHWEISE

NACHWEIS	AUSSTELLENDE STELLE	REFERENZ	UMFANG	STATUS
Eingetragene Gesellschaft	Handelsregister, Vereinigte Staaten	Ironline Performance Training LLC	Handelsname und Rechtsform	Aktiv
Steuerliche Registrierung	Finanzbehörde, Vereinigte Staaten	EIN 75- 1847302	Alle in Rechnung gestellten Leistungen	Aktiv
Berufshaftpflichtversi cherung	Gewerblicher Versicherer	Auf Anfrage erhältlich	Kraft- und Konditionsprog ramm	Wird jährlich erneuert
Betriebshaftpflichtve rsicherung	Gewerblicher Versicherer	Auf Anfrage erhältlich	Arbeiten vor Ort und in den Räumlichkeite n des Kunden	Wird jährlich erneuert

Mitgliedschaft in einem Branchenverba nd	Branchenverba nd, Vereinigte Staaten	Auf Anfrage erhältlich	Verhaltenskode x und Beschwerdever fahren	In gutem Rechtsstand
---	--	---------------------------	--	----------------------

Zertifikate und Versicherungsscheine werden auf Anfrage zur Verfügung gestellt und werden Westbrook High School Athletics auf Anfrage jederzeit während des Auftrags erneut ausgestellt.

1**WOCHEN 1–2 · BASIS-BEWEGUNGSSCREENING**

Funktionsscreening für alle 62 Kaderathleten, Verletzungsrisiken werden markiert.

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.



TEAM-SCREENING

\$4,800

- Basis-Bewegungsscreening, gesamter Kader
- Verletzungsrisiko-Bericht
- Überweisungsprotokoll für auffällige Athleten
- Eine Einweisung für den Trainerstab



KOMPLETTES NEBENSAISON-PROGRAMM

\$38,500

- Vierzehnwöchiges periodisiertes Kraftprogramm
- Entwicklungsblock Schnelligkeit & Beweglichkeit
- Return-to-Play-Protokoll
- Zertifizierung des Trainerstabs



KOMPLETTPROGRAMM + SOMMERBETREUUNG

\$38,500 + \$6,200

- Alles aus Full Off-Season Program
- Achtwöchiger Sommerbetreuungsblock
- Monatliche Belastungsüberwachung über den Sommer
- Vorrangige Terminplanung für die nächste Nebensaison



WIE SICH DIE DREI STUFEN VERGLEICHEN

	TEAM-SCREENING	KOMPLETTES NEBENSAISON-PROGRAMM	KOMPLETTPROGRAMM + SOMMERBETREUUNG
Preis	\$4,800	\$38,500	\$38,500 + \$6,200
Kernumfang	Basis-Bewegungsscreening, gesamter Kader	Vierzehnwöchiges periodisiertes Kraftprogramm	Alles aus Full Off-Season Program
Was enthalten ist	Verletzungsrisiko-Bericht	Entwicklungsblock Schnelligkeit & Beweglichkeit	Achtwöchiger Sommerbetreuungsblock

Lieferung

Überweisungsprotokoll für auffällige Athleten

Return-to-Play-Protokoll

Monatliche Belastungsüberwachung über den Sommer

Nachbetreuung

Eine Einweisung für den Trainerstab

Zertifizierung des Trainerstabs

Vorrangige Terminplanung für die nächste Nebensaison

Die Preise verstehen sich in USD ohne die Verkaufssteuer (befreit – Vertrag mit einem öffentlichen Schulbezirk in Texas). Die Optionen können kombiniert oder gestaffelt werden; die Empfehlung für Westbrook High School Athletics ist im Preisabschnitt hervorgehoben.



DAS ANLIEGEN

AN DER FINANZIERUNGSRUNDE TEILNEHMEN

Wir sammeln Kapital, um die Roadmap von der vorherigen Seite zu finanzieren. Ironline Performance Training würde sich über ein Folgegespräch in diesem Quartal freuen.

Genehmigen Sie diesen Vorschlag, und wir können das Basis-Screening für die Woche vom 9. Februar planen. Antworten Sie auf dieses Dokument oder schreiben Sie an coach@ironlineperformance.com.

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

coach@ironlineperformance.com · +1 214 555 0158 · ironlineperformance.com · Dallas,
TX 75235