

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING –
STUDIO-PORTFOLIO ■

AUSGEWÄHLTE ARBEITEN & KOMPETENZEN

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



01

ÜBER DAS STUDIO

Ein vierzehnwöchiges Kraft- und Konditionsprogramm für die Football-Varsity-Mannschaft der Westbrook High School außerhalb der Saison, das periodisiertes Krafttraining, Schnelligkeitsentwicklung und Verletzungspräventions-Screening kombiniert.

»» WIE WIR ARBEITEN

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.



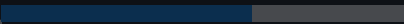
1.800+

TRAINIERTE
STUDENTENATHLETEN



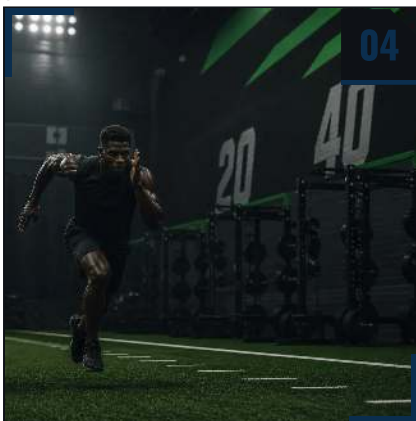
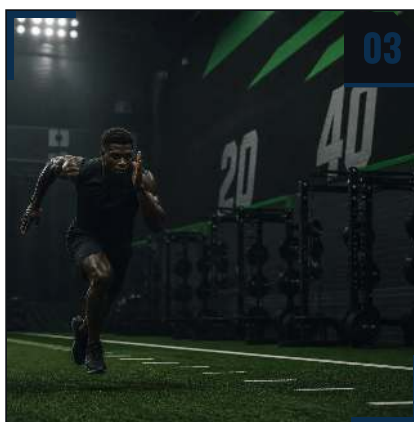
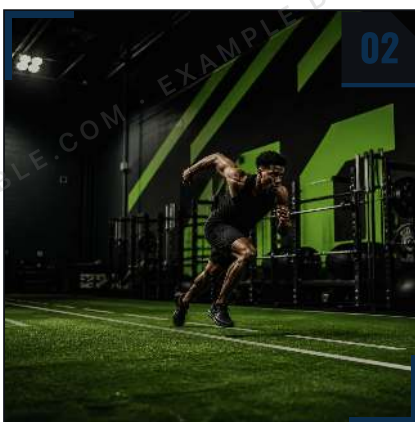
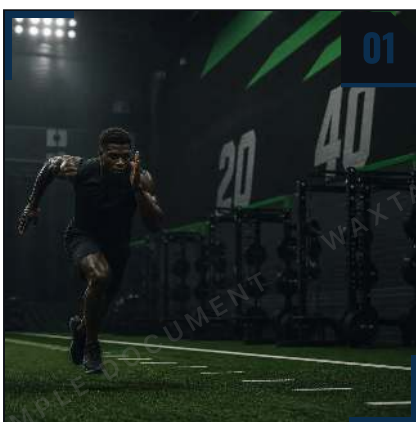
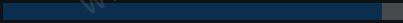
37%

DURCHSCHNITTliche
REDUZIERUNG VON
WEICHTEILVERLETZUNGEN
OHNE FREMDEINWIRKUNG



14 Wochen

STANDARD-LÄNGE DES
NEBENSAISON-PROGRAMMS





**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

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

SCHNELLIGKEITS- & BEWEGLICHKEITSTRaining

Sprintmechanik und Richtungswechseltraining, zweimal wöchentlich integriert.

04

RETURN-TO-PLAY-PROTOKOLL

Ein dokumentiertes, überwachtetes 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.



LEISTUNGSUMFANG EINES TYPISCHEN PROJEKTS

REF.	POSITION	SPEZIFIKATION	AUFWAND	VORLAUFZEIT	EINZELPREIS
SPC-01	Basis-Bewegungsscreening	Funktionsscreening für alle 62 Kaderathleten	1	12. Juni 2026	\$4,200

SPC-02	Kraftblock I (Grundlage)	Periodisierte s Trainingspro- gramm für die Wochen 3–6	4	4 Wo.	\$1,450 / wk
SPC-03	Kraftblock II & Schnelligkeit straining	Training der Wochen 7–10 zuzüglich Sprinttechni- k	4	4 Wo.	\$1,650 / wk
SPC-04	Kraftblock III & Return-to- Play	Höchstleistu- ngsblock der Wochen 11– 13 zuzüglich RTP- Integration	3	3 Wo.	\$1,700 / wk
SPC-05	Belastungsv- erfolgung pro Athlet & wöchentlich e Auswertung	Verfolgung des gesamten Kaders, wöchentlich mit dem Trainerstab ausgewertet	14	14 Wochen	\$650 / wk

Die Spezifikationen werden mit der Abnahme festgelegt; jede Änderung wird über das in diesem Dokument beschriebene Änderungsverfahren abgewickelt.

01

UNTERSUCHT VOR DER BELASTUNG

Jeder Athlet erhält einen Basis-Bewegungsscheck, bevor auch nur eine einzige Wiederholung programmiert wird.

02

FÜR DEN KALENDER AUSGELEGT

Ein periodisiertes Programm, abgestimmt auf Training, Spiele und den Schulkalender – nicht generisch.

03

TRAINER ÜBERNEHMEN ES DANACH

Westbrooks Personal wird geschult, das Programm nach den vierzehn Wochen eigenständig fortzuführen.



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 Räumlichkeiten des Kunden	Wird jährlich erneuert
Mitgliedschaft in einem Branchenverband	Branchenverband , Vereinigte Staaten	Auf Anfrage erhältlich	Verhaltenskod ex und Beschwerdeve rfahren	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.



WELCHES FORMAT PASST ZU IHNEN

	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.



MIT UNS ARBEITEN

PROJEKT STARTEN

Jedes Projekt beginnt mit einem Gespräch darüber, was Sie eigentlich verändern möchten. Ironline Performance Training antwortet innerhalb eines Werktags.

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