

• • • • •

ANGEBOT FÜR WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS

ANGEBOT VARSITY- KRAFTPLAN

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

2026

>>> INHALT

01	AUF EINEN BLICK	2
02	DAS PROJEKT IN ZAHLEN	3
03	DIE CHANCE	4
04	ZUSAMMENFASSUNG	4
05	DIE AKTUELLE ERFAHRUNG	4
06	HERAUSFORDERUNG & ANSATZ	5
07	NACHWEISE	6
08	STATUS & VERSICHERUNGSSCHUTZ	6
09	IN IHREN EIGENEN WORTEN	7
10	LEISTUNGSUMFANG	8
11	WAS ENTHALTEN IST	8
12	LEISTUNGEN	9
13	AUSGEWÄHLTE ARBEITEN	9
14	ZEITPLAN	10
15	INVESTITION & KONDITIONEN	11
16	KOSTENAUFSTELLUNG	11
17	KOSTENÜBERSICHT	11
18	AUFTRAGSOPTIONEN	12
19	OPTIONEN IM VERGLEICH	12
20	ZAHLUNGSPLAN	13
21	ANNAHMEN, AUF DENEN DIESE KALKULATION BERUHT	15
22	ANNAHME	15

AUF EINEN BLICK

ANGEBOT

ZUR FREIGABE

PRO-2026-0233

ERSTELLT FÜR

Westbrook High
School Athletics

— **Marcus Webb,**
Sportdirektor



ERSTELLT VON

**Ironline
Performance
Training, Dallas**



AUSGESTELLT

26. Januar 2026



GÜLTIG BIS

27. Februar 2026



AUFTRAG

**Kraft- und
Konditionsprogramm**



AUF EINEN BLICK

DAS PROJEKT IN FÜNF ZAHLEN

01

AUFTRAG

Kraft- und Konditionsprogramm

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

02

INVESTITION

\$38,500

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

03

BEGINN

9. Februar 2026

Vorbehaltlich einer Annahme bis zum 27. Februar 2026

04

DAUER

12 Monate

Vom Projektstart bis zur finalen Übergabe

05

ERSTELLT FÜR

**Westbrook High
School Athletics**

Marcus Webb, Sportdirektor

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 überwachsen hat, in die nächste Saison. Dies ist der Plan, den Kraft- und Konditionsaufbau des Teams richtig anzugehen, bevor die Saison beginnt.

»» ZUSAMMENFASSUNG

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.



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.


1.800+TRAINIERTE
STUDENTENATHLETEN
37%DURCHSCHNITTliche
REDUZIERUNG VON
WEICHTEILVERLETZUNGEN
OHNE FREMDEINWIRKUNG
**14
Wochen**STANDARD-LÄNGE DES
NEBENSAISON-PROGRAMMS

REGISTRIERUNGEN, VERSICHERUNGSSCH UTZ UND NACHWEISE

NACHWEIS	AUSSTELLEND E 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 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.



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

COACH RAY DELGADO



02

LEISTUNGSUMFANG

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.

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.

LEISTUNGEN

01

BEWERTUNG**BASIS-BEWEGUNGSSCREENING**

Ein funktionelles Bewegungs-Screening für alle 62 Kader-Athleten, das Asymmetrien und Verletzungsrisiken vor Trainingsbeginn identifiziert.

02

PROGRAMM**PERIODISIERTES KRAFTPROGRAMM**

Ein vierzehnwöchiges periodisiertes Krafttrainingsprogramm, abgestimmt auf Westbrooks Trainings- und Spielplan.

03

PROGRAMM**SCHNELLIGKEITS- UND BEWEGLICHKEITSENTWICKLUNG**

Sprintmechanik, Richtungswechsel und Beschleunigungstraining, zweimal wöchentlich integriert.

04

ERHOLUNG**RETURN-TO-PLAY-PROTOKOLL**

Ein dokumentiertes Protokoll für Athleten, die nach einer Verletzung zurückkehren, parallel zum Teamprogramm durchgeführt.

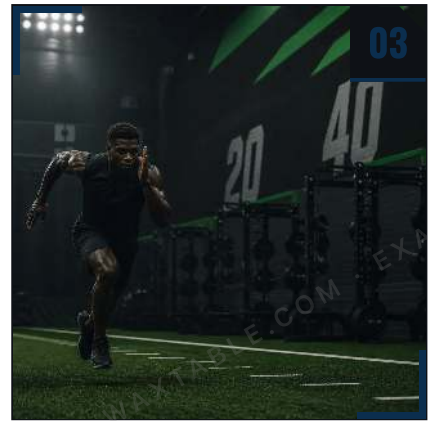
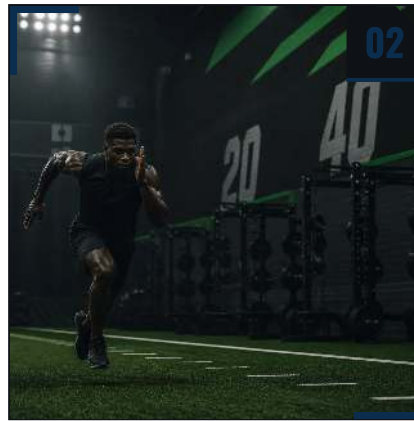
05

ERFASSUNG**INDIVIDUELLE TRAININGSLAST-ERFASSUNG**

Individualisierte Erfassung von Trainingslast und Fortschritt über den gesamten Kader, wöchentlich überprüft.

>>> NICHT IM LEISTUNGSUMFANG ENTHALTEN

- Ernährungsberatung oder Essensplanung
- Externes oder individuelles Training außerhalb der geplanten Team-Einheiten
- Ausrüstungskauf (bestehende Kraftraum-Ausrüstung wird wie vorhanden genutzt)
- Krafterhalt in der Saison über den vierzehnwöchigen Off-Season-Block hinaus

**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.



03

INVESTITION & KONDITIONEN

Der Zugang zum Kraftraum wird an allen geplanten Trainingstagen gewährt, und ein Trainer wird als Ansprechpartner vor Ort für Terminplanung und Athletenkommunikation benannt. Ernährungsberatung und externes Training über das vierzehnwöchige Programm hinaus sind nicht Bestandteil dieses Leistungsumfangs. Dieses Angebot gilt für Programme, die am oder vor dem 27. Februar 2026 beginnen.



ARBEITSBEREICH	WOCHEN	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
Zertifizierung des Trainerstabs Praxisorientiertes Training für eigenständige Übergabe	1	\$3,200	\$3,200
Gesamtsumme des Auftrags			\$38,500

Auftragsgebühr **\$38,500**

Umsatzsteuer (befreit – Vertrag mit
öffentlichem Schulbezirk in Texas) **\$0**

Gesamt **\$38,500**

**>>> FÄLLIGER
GESAMTBETRAG \$38,500**

Alle Beträge in USD. Abrechnung in drei Meilensteinen: 40% bei Unterzeichnung, 30% bei Baubeginn, 30% bei Lieferung. Das Honorar gilt für Aufträge, die bis spätestens 27. Februar 2026 beginnen.



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



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.



FÄLLIGKEIT DER EINZELNEN RATEN

NR.	MEILENSTEIN	AUSLÖSER	ANTEIL	BETRAG
-----	-------------	----------	--------	--------

01	Wochen 1-2 · Basis- Bewegungsscre ening	9. Februar 2026	40%	\$15,400
02	Wochen 3-6 · Kraftblock I (Grundlage)	Bei Lieferbeginn	30%	\$11,550
03	Wochen 7-10 · Kraftblock II & Schnelligkeitstr aining	Bei Abnahme des Meilensteins	30%	\$11,550
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, AUF DENEN DIESE KALKULATION BERUHT

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.

Die Gegenzeichnung unten bedeutet die Annahme von Umfang, Zeitplan und Investition dieses Angebots und autorisiert den Arbeitsbeginn.

FÜR WESTBROOK HIGH SCHOOL ATHLETICS

MARCUS WEBB

SPORTDIREKTOR

Datum

FÜR IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

BEVOLLMÄCHTIGTER UNTERZEICHNER

Datum



NÄCHSTE SCHRITTE

BEREIT, WENN SIE ES SIND

Mit der Annahme dieses Angebots beginnt die Arbeit am 9. Februar 2026. Das Honorar gilt für Aufträge, die bis zum 27. Februar 2026 bestätigt werden.

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