



IRONLINE PERFORMANCE TRAINING – KRAFT- UND
KONDITIONSPROGRAMM

ANFORDERUNGSSPEZIFIKATION

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

INHALT

01	DOKUMENTENKONTROLLE	2
02	EINFÜHRUNG & UMFANG	3
03	ZWECK & ZIELGRUPPE	3
04	FUNKTIONALE ANFORDERUNGEN	3
05	NICHT-FUNKTIONALE ANFORDERUNGEN	4
06	PRODUKTMODULE	5
07	KOMPONENTENSPEZIFIKATION	5
08	ANNAHMEN, RAHMENBEDINGUNGEN & ABHÄNGIGKEITEN	7
09	RELEASE-PHASEN	7



AUF EINEN BLICK

DOKUMENTENKONTROLLE

01

SPEZIFIKATION

REQ-2026-0233

Ausgestellt am 26. Januar 2026

02

ERSTELLT VON

Ironline Performance Training

Dallas, TX 75235

03

INHABERIN

Marcus Webb

Sportdirektor, Westbrook High School Athletics

04

STATUS

Zur Prüfung

Baseline bei Genehmigung festgelegt

05

ANFORDERUNGEN

9

Funktional und nicht-funktional

EINFÜHRUNG & UMFANG

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

ZWECK & ZIELGRUPPE

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.

FUNKTIONALE ANFORDERUNGEN

ID	ANFORDERUNG	PRIORITÄT
R-01	Bewegungs-Basiscreening für alle 62 Kaderathleten vor Belastungsbeginn abgeschlossen	MUSS

R-03	Return-to-Play-Protokoll direkt von Ironline-Personal betreut, nicht an Co-Trainer delegiert	MUSS
R-04	Alle Einheiten um Westbrooks bestehenden Trainings- und Schulkalender herum geplant	MUSS
R-05	Belastungsdaten pro Athlet mindestens einmal wöchentlich mit dem Trainerstab besprochen	SOLLTE
R-06	Trainerstab bis Woche 14 zertifiziert, das Programm eigenständig durchzuführen	SOLLTE
R-07	Optionales Sommer-Erhaltungsprogramm bei Programmabschluss angeboten	KÖNNTE
R-08	Jeder beim Basisscreening auffällige Athlet vor Belastungsbeginn an den Athletiktrainer verwiesen	MUSS



ID	PRIORITÄT	ANFORDERUNG
R-01	Muss	Bewegungs-Basisscreening für alle 62 Kaderathleten vor Belastungsbeginn abgeschlossen
R-02	Muss	Programm über die vollen vierzehn Wochen periodisiert, keine einzelne feste Routine
R-03	Muss	Return-to-Play-Protokoll direkt von Ironline-Personal betreut, nicht an Co-Trainer delegiert
R-04	Muss	Alle Einheiten um Westbrooks bestehenden Trainings- und Schulkalender herum geplant

R-05

Sollte

Belastungsdaten pro Athlet
mindestens einmal
wöchentlich mit dem
Trainerstab besprochen

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.



KOMPONENTENSPEZIFIKATION

REF.

POSITION

SPEZIFIKATION

EINHEITEN

VORLAUFZEIT

EINZELPREIS

SPC-01	Basis-Bewegungsscreening	Funktionsscreening für alle 62 Kaderathleten	1	12. Juni 2026	\$4,200
SPC-02	Kraftblock I (Grundlage)	Periodisierte Trainingsprogramm für die Wochen 3-6	4	4 Wo.	\$1,450 / wk
SPC-03	Kraftblock II & Schnelligkeitstraining	Training der Wochen 7-10 zuzüglich Sprinttechnik	4	4 Wo.	\$1,650 / wk
SPC-04	Kraftblock III & Return-to-Play	Höchstleistungsblock der Wochen 11-13 zuzüglich RTP-Integration	3	3 Wo.	\$1,700 / wk
SPC-05	Belastungserfolgung pro Athlet & wöchentliche Auswertung	Verfolgung des gesamten Kaders, wöchentlich mit dem Trainerstab ausgewertet	14	14 Wochen	\$650 / wk
SPC-06	Zertifizierung des Trainerstabs	Praxisorientiertes Training für eigenständige Übergabe	1	12. Juni 2026	\$3,200

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.

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.

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