



ERSTELLT FÜR WESTBROOK HIGH SCHOOL ATHLETICS

LEISTUNGSBESCHREIBUNG

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

INHALT

01	AUF EINEN BLICK	2
02	UMFANG, ZEITPLAN & HONORAR	2
03	ÜBERBLICK & ZIELE	4
04	HINTERGRUND & ZIELE	4
05	LEISTUNGEN	5
06	ARBEITSSTRÄNGE	5
07	WORKSTREAM-SPEZIFIKATION	6
08	ZEITPLAN	7
09	ABNAHMEKRITERIEN	7
10	KOSTENAUFSTELLUNG	8
11	KOSTENÜBERSICHT	8
12	ZAHLUNGSPLAN	8
13	ANNAHME	9

AUF EINEN BLICK

SOW

ENTWURF

SOW-2026-0233

ERSTELLT FÜR

Westbrook High
School Athletics
— Marcus Webb,
Sportdirektor

ERSTELLT VON

Ironline
Performance
Training, Dallas

SOW-NUMMER

SOW-2026-0233

STARTDATUM

9. Februar 2026

DAUER

Kraft- und
Konditionsprogramm

STATUS

Entwurf — zur
Prüfung

AUF EINEN BLICK

UMFANG, ZEITPLAN UND HONORAR

01

ARBEITSBEREICH

**Kraft- und
Konditionsprogramm**

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

02

BEGINN

9. Februar 2026

Bei Gegenzeichnung

03

DAUER

12 Monate

Gestaffelt gemäß
nachstehendem Zeitplan

04

HONORAR

\$38,500

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

05

ANGENOMMEN VON

Marcus Webb

Sportdirektor



01

ÜBERBLICK & ZIELE

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.

»» HINTERGRUND & ZIELE

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.

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

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.



WORKSTREAM-SPEZIFIKATION

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)	Periodisiertes 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

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

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.

5

WOCHE 14 · SAISONBEREITSCHAFTSTESTS & ÜBERGABE

Abschließende Testreihe, Bereitschaftsbericht und Zertifizierung des Trainerstabs.

»» ABNAHMEKRITERIEN

REF.	ANFORDERUNG	PRIORITÄT
R-01	Bewegungs-Basisscreening für alle 62 Kaderathleten vor Belastungsbeginn abgeschlossen	MUSS
R-02	Programm über die vollen vierzehn Wochen periodisiert, keine einzelne feste Routine	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-05Belastungsdaten pro Athlet mindestens einmal wöchentlich
mit dem Trainerstab besprochen**SOLLTE**

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
Zwischensumme Honorare			\$38,500



Honorare	\$38,500
Umsatzsteuer (befreit – Vertrag mit öffentlichem Schulbezirk in Texas)	\$0
Gesamt	\$38,500

>>> GESAMT**\$38,500**

Alle Beträge verstehen sich in USD und exklusive geltender Steuern. Honorare werden in drei Meilensteinen abgerechnet: 40 % bei Unterzeichnung, 30 % bei Baubeginn, 30 % beim Go-Live.

FÄLLIGKEIT DER EINZELNEN RATEN

NR.	MEILENSTEIN	AUSLÖSER	ANTEIL	BETRAG
01	Wochen 1-2 · Basis-Bewegungsscreening	9. Februar 2026	40%	\$15,400
02	Wochen 3-6 · Kraftblock I (Grundlage)	Bei Lieferbeginn	30%	\$11,550
03	Wochen 7-10 · Kraftblock II & Schnelligkeitstraining	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).

Mit der Gegenzeichnung unten werden Umfang, Zeitplan, Abnahmekriterien und Honorare dieser Leistungsbeschreibung akzeptiert und der Arbeitsbeginn zum angegebenen Startdatum 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