

SOLICITUD DE CAMBIO

SOLICITUD DE CAMBIO

PROGRAMA DE FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

01 DE

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

6300 Cedar Springs Rd, Dallas, TX 75235,
United States

02 PARA

WESTBROOK HIGH SCHOOL ATHLETICS

4700 Westbrook Ave, Dallas, TX 75220,
United States

Esta solicitud de cambio modifica el alcance de trabajo referenciado a continuación.
Solo entra en vigor una vez que ambas partes la hayan firmado.

SOLICITUD DE
CAMBIO N.º

CR-2026-0227

FECHA DE ENTRADA
EN VIGOR

**9 de febrero
de 2026**

MODIFICA

SOW-2026-0233

EMITIDO

**26 de enero
de 2026**

IRONLINE PERFORMANCE
TRAINING LLC

CONFIDENCIAL — PREPARADO PARA
WESTBROOK HIGH SCHOOL
ATHLETICS. NO DEBE DISTRIBUIRSE
MÁS ALLÁ DE LAS PARTES
DESIGNADAS.

DE UN VISTAZO

SOLICITUD DE CAMBIO

ENVIADA

CR-2026-0227

SOLICITUD DE CAMBIO

CR-2026-0227

PLANTEADA

26 de enero
de 2026

SOW DE ORIGEN

SOW-2026-0233 -
Plan de Fuerza
Varsity

URGENCIA

Alta

ESTADO

ENVIADA

PLANTEADA POR

Ironline
Performance
Training, Dallas

RESPUESTA REQUERIDA
ANTES DEL

27 de febrero
de 2026

DE UN VISTAZO

QUÉ MODIFICA ESTE CAMBIO

01

MODIFICA

SOW-2026-0233

Alcance de trabajo

02

HONORARIO ADICIONAL

\$38,500

\$38,500 más impuesto sobre las
ventas (exento — contrato con un
distrito escolar público de Texas)

03

VALOR REVISADO
DEL CONTRATO

\$54,900

Incluyendo este cambio

04

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR

9 de febrero de 2026

A la aprobación de ambas partes

05

PLANTEADA POR

Ironline Performance
Training

Aprobado por Marcus Webb

01

RESUMEN DEL CAMBIO

Westbrook solicitó ampliar el programa para incluir al plantel JV de 40 atletas junto con el varsity, lo que suma una segunda cohorte de evaluación y la programación de sesiones divididas, para un total revisado de \$54,900.

»» JUSTIFICACIÓN

El programa de fútbol americano varsity de Westbrook High School terminó la temporada pasada con marca de 6-5 y perdió a tres titulares por lesiones de tejido blando sin contacto durante el tramo final — lesiones de isquiotibiales y tobillo que, según la investigación sobre acondicionamiento de pretemporada baja, son en gran medida prevenibles. El equipo actualmente realiza sesiones informales de sala de pesas supervisadas por entrenadores asistentes, sin un programa periodizado ni una línea base de evaluación de lesiones.

Ironline Performance Training propone un programa de pretemporada baja de catorce semanas: evaluación de movimiento inicial para los 62 atletas del plantel, un bloque periodizado de desarrollo de fuerza y velocidad ejecutado tres días a la semana, y un protocolo de retorno al juego para los atletas que regresan de una lesión. Las secciones siguientes detallan el enfoque, el alcance, el cronograma y la inversión.

temporada pasada por lesiones sin contacto que un programa estructurado está diseñado para prevenir.

Con 62 atletas entre los planteles varsity y JV, los entrenadores no tienen la capacidad para individualizar la carga y hacer seguimiento del progreso de todo el plantel mientras además dirigen las prácticas y las obligaciones de la semana de partido.



NUESTRO ENFOQUE

Comenzamos con una evaluación de movimiento inicial para cada atleta del plantel, identificando asimetrías y riesgo de lesión antes de iniciar la carga. A partir de ahí, un programa periodizado de catorce semanas se ejecuta tres días a la semana, estructurado en torno al calendario de prácticas y partidos de Westbrook, con seguimiento de carga por atleta.

Los atletas que regresan de una lesión siguen un protocolo de retorno al juego independiente, ejecutado en paralelo al programa del equipo, y el cuerpo técnico de Westbrook recibe capacitación para dirigir el programa de manera independiente una vez concluidas las catorce semanas.



ÍTEM	CAMBIO (AGREGAR/ELIMINAR/MODIFICAR)	DESCRIPCIÓN
Atletas inscritos	62 (plantel varsity)	102 (+40 plantel JV)
Cohortes de evaluación	1 cohorte (varsity)	2 cohortes (varsity + JV)
Grupos de sesión semanal	1 grupo por sesión	2 grupos por sesión (programación dividida)
Personal técnico en sitio	2 entrenadores de Ironline	3 entrenadores de Ironline (+1)
Honorarios del proyecto	\$38,500	\$54,900 (+\$16,400)

1

SEMANAS 1-2 · EVALUACIÓN DE MOVIMIENTO INICIAL

Evaluación funcional para los 62 atletas del plantel, con identificación de riesgo de lesión.

2

SEMANAS 3-6 · BLOQUE DE FUERZA I (BASE)

Levantamiento periodizado de fase base, tres sesiones semanales.

3

SEMANAS 7-10 · BLOQUE DE FUERZA II Y TRABAJO DE VELOCIDAD

Levantamiento de fase de desarrollo más mecánica de sprint y trabajo de agilidad.

4

SEMANAS 11-13 · BLOQUE DE FUERZA III Y RETORNO AL JUEGO

Levantamiento de fase pico integrado con el protocolo de retorno al juego.



ACTIVIDAD	HORAS	TARIFA	IMPORTE
Evaluación de movimiento inicial Evaluación funcional para los 62 atletas del plantel	1	\$4,200	\$4,200
Bloque de fuerza I (base) Programa de levantamiento periodizado de las semanas 3-6	4	\$1,450 / wk	\$5,800
Bloque de fuerza II y trabajo de velocidad Levantamiento de las semanas 7-10 más mecánica de sprint	4	\$1,650 / wk	\$6,600
Bloque de fuerza III y retorno al juego Bloque pico de las semanas 11-13 más integración de RTP	3	\$1,700 / wk	\$5,100
Seguimiento de carga por atleta y revisión semanal Seguimiento de todo el plantel, revisado semanalmente con el personal técnico	14	\$650 / wk	\$9,100
Honorario adicional			\$38,500



Valor original del contrato (SOW-2026-0233) **\$38,500**

Honorario adicional (esta solicitud de cambio) **\$38,500**

Nuevo total **\$54,900**

>>> NUEVO TOTAL \$54,900

Todos los importes están en USD y no incluyen los impuestos aplicables. El honorario adicional se factura según el calendario de hitos del SOW de origen: 50% a la aprobación de este cambio y 50% al lanzamiento.



CUÁNDO VENCE CADA CUOTA

N.º	HITO	DESENCADENANTE	PARTE	IMPORTE
01	Semanas 1-2 · Evaluación de movimiento inicial	9 de febrero de 2026	50%	\$19,250
02	Semanas 3-6 · Bloque de fuerza I (base)	Al inicio de la entrega	50%	\$19,250
Total (sin impuestos)			100%	\$38,500

Los plazos se facturan conforme a los hitos anteriores y son pagaderos dentro de los 30 días siguientes a cada factura. Todos los importes están en USD y excluyen impuesto sobre las ventas (exento — contrato con un distrito escolar público de Texas).

»» SUPUESTOS Y CONDICIONES DE APROBACIÓN

Se proporciona acceso a la sala de pesas todos los días de sesión programados, y un entrenador es designado como punto de contacto en sitio para la programación y la comunicación con los atletas. La asesoría nutricional y el entrenamiento fuera del sitio más allá del programa de catorce semanas quedan fuera de este alcance. Esta cotización es válida para programas que inicien a más tardar el 27 de febrero de 2026.

La firma a continuación aprueba el alcance, el cronograma revisado y el honorario adicional establecidos en esta solicitud de cambio, y autoriza que se modifique en consecuencia el acuerdo de trabajo (SOW) de origen.

**POR WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS**

MARCUS WEBB

DIRECTOR DEPORTIVO

Fecha

**POR IRONLINE
PERFORMANCE TRAINING**

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

FIRMANTE AUTORIZADO

Fecha

»» IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

6300 Cedar Springs Rd, Dallas, TX 75235, Estados Unidos

coach@ironlineperformance.com · +1 214 555 0158 ·

ironlineperformance.com

Ironline Performance Training LLC · EIN 75-1847302