

ACUERDO

CONTRATO MARCO DE SERVICIOS

PROGRAMA DE FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

01

EL CONSULTOR**IRONLINE PERFORMANCE TRAINING**

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

02

EL CLIENTE**WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS**

4700 Westbrook Ave, Dallas, TX 75220,
United States

El presente Acuerdo se celebra entre las partes indicadas a continuación y entra en vigor en la fecha de entrada en vigor indicada. Sustituye a todas las conversaciones previas sobre el mismo asunto.

Acondicionamiento



ESTADO

Para su ejecución



IRONLINE PERFORMANCE
TRAINING LLC

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

CONTENIDO

01	CONTRATO	1
02	LAS PARTES	3
03	CONDICIONES COMERCIALES	3
04	RESUMEN DEL ENCARGO	5
05	ANTECEDENTES	5
06	ALCANCE Y ENTREGABLES	6
07	ESPECIFICACIÓN DEL SERVICIO	6
08	CRONOGRAMA DEL PROGRAMA	7
09	CRONOGRAMA DE HONORARIOS	8
10	RESUMEN DE HONORARIOS	8
11	CALENDARIO DE PAGOS	9
12	SITUACIÓN Y COBERTURAS	9
13	TÉRMINOS Y CONDICIONES	10
14	EJECUCIÓN	13

01 EL CONSULTOR

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING
LLC · EIN 75-1847302

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

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

02 EL CLIENTE

WESTBROOK HIGH SCHOOL ATHLETICS

WESTBROOK INDEPENDENT SCHOOL
DISTRICT – DEPARTAMENTO
DE ATLETISMO

4700 Westbrook Ave, Dallas, TX 75220,
United States

athletics@westbrookisd.org · +1 214 555 0339



CONDICIONES COMERCIALES

LAS CONDICIONES QUE RIGEN ESTE ACUERDO

01

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR

9 de febrero de 2026

La fecha en que comienzan las obligaciones

02 PLAZO INICIAL

12 meses

Se renueva únicamente por acuerdo escrito

03 HONORARIOS TOTALES

\$38,500

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

04 CONDICIONES DE PAGO

Neto a 30 días

A partir de la fecha de cada factura válida

05 LEY APLICABLE

Estado de Texas, EE. UU.

Condado de Dallas, Texas

01

RESUMEN DEL ENCARGO

Un programa de fuerza y acondicionamiento de catorce semanas para la temporada baja del equipo de fútbol americano de la varsity de Westbrook High School, que combina levantamiento periodizado, desarrollo de velocidad y evaluación de prevención de lesiones.

»» ANTECEDENTES

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.

ALCANCE Y ENTREGABLES

01

EVALUACIÓN

EVALUACIÓN DE MOVIMIENTO INICIAL

Una evaluación de movimiento funcional para los 62 atletas del plantel, que señala asimetrías y riesgo de lesiones antes de comenzar la carga.

02

PROGRAMA

PROGRAMA DE FUERZA PERIODIZADO

Un programa de levantamiento periodizado de catorce semanas, diseñado en torno al calendario de prácticas y partidos de Westbrook.

03

PROGRAMA

DESARROLLO DE VELOCIDAD Y AGILIDAD

Trabajo de mecánica de esprint, cambio de dirección y aceleración integrado dos veces por semana.

04

RECUPERACIÓN

PROTOCOLO DE RETORNO AL JUEGO

Un protocolo documentado para los atletas que regresan de una lesión, ejecutado junto con el programa del equipo.

05

SEGUIMIENTO

SEGUIMIENTO DE CARGA POR ATLETA

Seguimiento individualizado de carga y progreso en todo el plantel, revisado semanalmente.

>>> FUERA DEL ALCANCE

- Asesoramiento nutricional o planificación de comidas
- Entrenamiento fuera del sitio o individual fuera de las sesiones de equipo programadas
- Compra de equipamiento (se utiliza el equipamiento existente de la sala de pesas tal cual)

>>>

ESPECIFICACIÓN DEL SERVICIO

REF.	ÍTEM	ESPECIFICACIÓN	ESFUERZO	PLAZO	PRECIO UNITARIO
SPC-01	Evaluación de movimiento inicial	Evaluación funcional para los 62 atletas del plantel	1	12 de junio de 2026	\$4,200
SPC-02	Bloque de fuerza I (base)	Programa de levantamiento periodizado de las semanas 3-6	4	4 sem	\$1,450 / wk
SPC-03	Bloque de fuerza II y trabajo de velocidad	Levantamiento de las semanas 7-10 más mecánica de sprint	4	4 sem	\$1,650 / wk
SPC-04	Bloque de fuerza III y retorno al juego	Bloque pico de las semanas 11-13 más integración de RTP	3	3 sem.	\$1,700 / wk
SPC-05	Seguimiento de carga por atleta y revisión semanal	Seguimiento de todo el plantel, revisado semanalmente con el personal técnico	14	14 sem	\$650 / wk

Las especificaciones quedan fijadas en el momento de la aceptación; cualquier cambio se gestiona mediante el procedimiento de control de cambios establecido en este documento.

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.



FLUJO DE TRABAJO	SEMANAS	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
Honorarios totales			\$38,500



Honorarios profesionales **\$38,500**

Impuesto sobre ventas (exento — contrato con distrito escolar público de Texas) **\$0**

Valor máximo del contrato **\$38,500**

»» VALOR MÁXIMO
DEL CONTRATO

\$38,500

Todos los importes están en USD y no incluyen los impuestos aplicables, que se cobran a la tasa vigente. Los honorarios se facturan mensualmente en mora contra el progreso y son pagaderos dentro de los 30 días posteriores a la fecha de la factura. Los gastos se facturan al costo con aprobación previa por escrito.

»»

CUÁNDO VENCE CADA CUOTA

N.º	HITO	DESENCADENANTE	PARTE	IMPORTE
01	Semanas 1-2 · Evaluación de movimiento inicial	9 de febrero de 2026	30%	\$11,550
02	Semanas 3-6 · Bloque de fuerza I (base)	Al inicio de la entrega	30%	\$11,550
03	Semanas 7-10 · Bloque de fuerza II y trabajo de velocidad	En la aceptación del hito	20%	\$7,700
04	Semanas 11-13 · Bloque de fuerza III y retorno al juego	En la entrega final	20%	\$7,700
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).

»»

REGISTROS, COBERTURAS

Y GARANTÍAS

CREDENCIAL	ENTIDAD EMISORA	REFERENCIA	ALCANCE	ESTADO
Entidad registrada	Registro de sociedades, Estados Unidos	Ironline Performance Training LLC	Nombre comercial e identidad jurídica	Activo
Registro fiscal	Autoridad fiscal, Estados Unidos	EIN 75-1847302	Todos los trabajos facturados	Activo
Seguro de responsabilidad civil profesional	Aseguradora comercial	Disponible a solicitud	Programa de Fuerza y Acondicionamiento	Se renueva anualmente
Seguro de responsabilidad civil general	Aseguradora comercial	Disponible a solicitud	Trabajos en sitio y en las instalaciones del cliente	Se renueva anualmente
Afiliación a un organismo profesional	Asociación sectorial, Estados Unidos	Disponible a solicitud	Código de conducta y procedimiento de reclamaciones	Al corriente

Los certificados y los cronogramas de la póliza se entregan a solicitud y se vuelven a emitir a Westbrook High School Athletics a solicitud, en cualquier momento durante el encargo.

TÉRMINOS Y CONDICIONES

01

1. PLAZO Y TERMINACIÓN

Este Acuerdo entra en vigor en la fecha de entrada en vigor y continúa durante el plazo inicial indicado anteriormente, salvo que se termine antes de conformidad con esta cláusula. Cualquiera de las partes puede terminar el encargo, o cualquier orden de trabajo, con un aviso por escrito de 30 días. Cualquiera de las partes puede terminar de inmediato mediante aviso por escrito si la otra comete un incumplimiento sustancial que no se subsane dentro de los 15 días hábiles posteriores al aviso, o se declara

insolvente.

Al

terminar,

el

Cliente

pagará

por

todos

los

servicios

debidamente

prestados

y los

gastos

debidamente

incurridos

hasta la

fecha

efectiva

de

terminación.

02

2. HONORARIOS Y PAGO

El Cliente pagará los honorarios establecidos en el Cronograma de Honorarios, excluidos los impuestos aplicables. Ironline Performance Training facturará mensualmente en función del progreso realizado; cada factura será pagadera dentro de los 30 días posteriores a su fecha. Los gastos preaprobados se recargarán a costo y no excederán el límite acordado sin el consentimiento previo por escrito del Cliente. Ironline Performance Training podrá cobrar intereses sobre los montos vencidos a la tasa máxima permitida por la ley, devengados diariamente.

03

3. PROPIEDAD INTELECTUAL

Cada parte conserva la propiedad de la propiedad intelectual que poseía antes del compromiso o que desarrolle de forma independiente a este. Tras el pago íntegro de los honorarios correspondientes, Ironline Performance Training cede al Cliente todos los derechos de propiedad intelectual sobre los entregables a medida creados específicamente para el Cliente en virtud de este Acuerdo. Ironline Performance Training conserva la propiedad de sus métodos, marcos, herramientas y conocimientos técnicos, y otorga al Cliente una licencia perpetua y no exclusiva para utilizarlos en la medida en que estén incorporados en los entregables, para sus fines comerciales internos.

04

4. CONFIDENCIALIDAD

Cada parte mantendrá confidencial toda la información no pública divulgada por la otra en relación con este Acuerdo, la utilizará únicamente para cumplir con sus obligaciones y la protegerá con un cuidado no menor al que aplica a su propia información confidencial. Estas obligaciones no se aplican a la información que sea o llegue a ser pública sin culpa de la parte receptora, que fuera lícitamente conocida antes de su divulgación, o cuya divulgación sea exigida por ley o normativa. Esta cláusula sobrevive a la terminación durante un período de cinco años.

05

5. RESPONSABILIDAD E INDEMNIZACIÓN

Ninguna de las partes excluye la responsabilidad por muerte o lesiones personales causadas por su negligencia, por fraude, ni por ninguna responsabilidad que no pueda excluirse legalmente. Sujeto a lo anterior, ninguna de las partes será responsable de pérdidas indirectas o consecuentes, ni de pérdida de beneficios, ingresos o ahorros previstos. La responsabilidad total agregada de Ironline Performance Training derivada de o en relación con este Acuerdo se limita al total de honorarios pagados en virtud del enunciado de trabajo correspondiente durante los 12 meses anteriores al hecho que dé origen a la reclamación. Ironline Performance Training mantiene un seguro de responsabilidad civil profesional en niveles comercialmente razonables.

06

6. LEY APLICABLE Y DISPUTAS

Este Acuerdo y cualquier controversia derivada de él o relacionada con él se rigen por las leyes del Estado de Texas, EE. UU. Las partes intentarán primero resolver de buena fe cualquier controversia mediante la escalada a sus respectivos patrocinadores superiores. Si la controversia no se resuelve dentro de los 30 días, los tribunales del Condado de Dallas, Texas, tendrán jurisdicción exclusiva, salvo que cualquiera de las partes podrá solicitar medidas cautelares ante cualquier tribunal competente.



LEY APLICABLE

Estado de Texas, EE. UU.

JURISDICCIÓN

Condado de Dallas, Texas

Este Acuerdo es ejecutado por los representantes debidamente autorizados de las partes y entra en vigor en la fecha de entrada en vigor indicada anteriormente.

**EN NOMBRE Y REPRESENTACIÓN DE
WESTBROOK HIGH SCHOOL ATHLETICS**

[Redacted Signature]

MARCUS WEBB

DIRECTOR DEPORTIVO

Fecha

**EN NOMBRE Y REPRESENTACIÓN DE
IRONLINE PERFORMANCE TRAINING**

[Redacted Signature]

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

FIRMANTE AUTORIZADO

Fecha

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

[Redacted Signature]

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