



IRONLINE PERFORMANCE TRAINING · PROGRAMA DE
FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

PLAN DE FUERZA UNIVERSITARIO

Un programa de fuerza y acondicionamiento de pretemporada baja diseñado para el equipo de fútbol americano varsity de Westbrook, de cara a la temporada del próximo otoño.

01

LA OPORTUNIDAD

El equipo de fútbol americano universitario de Westbrook High School enfrenta la próxima temporada sin un programa estructurado de pretemporada, con un aumento de lesiones sin contacto y una plantilla que ha superado la supervisión actual de la sala de pesas. Este es el plan para desarrollar la fuerza y el acondicionamiento del equipo de la forma correcta, antes de que comience la temporada.

»» POR QUÉ AHORA

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.

1,800+

ESTUDIANTES-ATLETAS
ENTRENADOS

37%

REDUCCIÓN PROMEDIO DE
LESIONES DE TEJIDO
BLANDO SIN CONTACTO

14 sem

DURACIÓN ESTÁNDAR DEL
PROGRAMA DE
PRETEMPORADA BAJA



EL DESAFÍO

El acondicionamiento de pretemporada baja actual de Westbrook es informal — los entrenadores asistentes supervisan las sesiones de sala de pesas sin un programa periodizado, evaluación de movimiento ni un plan documentado para los atletas que regresan de una lesión. Tres titulares se perdieron los últimos tres partidos de la 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.

01 EVALUACIÓN DE MOVIMIENTO

Evaluación funcional de referencia para los 62 atletas del plantel antes de comenzar la carga.

02 ENTRENAMIENTO DE FUERZA PERIODIZADO

Un programa de levantamiento de catorce semanas diseñado en torno al calendario de prácticas y partidos del equipo.

03 TRABAJO DE VELOCIDAD Y AGILIDAD

Mecánica de esprint y entrenamiento de cambio de dirección integrados dos veces por semana.

04 PROTOCOLO DE RETORNO AL JUEGO

Un protocolo documentado y supervisado para atletas que regresan de una lesión.

05

**SEGUIMIENTO Y
REVISIÓN DE CARGA**

Carga y progreso de cada atleta rastreados y revisados semanalmente con el cuerpo técnico.

06

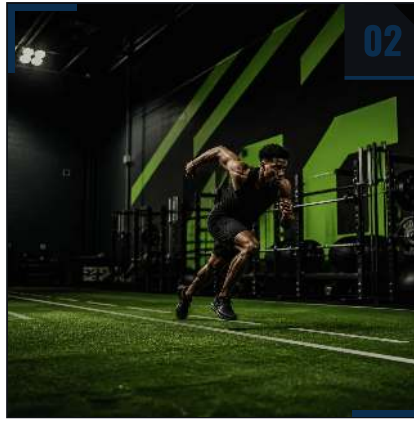
**CAPACITACIÓN DEL
CUERPO TÉCNICO**

Capacitación práctica para que los entrenadores de Westbrook puedan ejecutar el programa de forma independiente.



**NUESTRAS CIFRAS DE
LESIONES SE REDUJERON A
LA MITAD EL AÑO QUE
APLICAMOS EL PROGRAMA
DE PRETEMPORADA BAJA
DE IRONLINE, Y NUESTROS
MUCHACHOS LLEGARON A
LAS DOBLES SESIONES MÁS
FUERTES DE LO QUE JAMÁS
HABÍA VISTO.**

ENTRENADOR RAY DELGADO



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.

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.



EVALUACIÓN DEL EQUIPO

\$4,800

- Evaluación de movimiento de referencia, plantel completo
- Informe de señales de riesgo de lesión
- Protocolo de derivación para atletas señalados
- Una sesión informativa con el cuerpo técnico



PROGRAMA COMPLETO DE PRETEMPORADA BAJA

\$38,500

- Programa de fuerza periodizado de catorce semanas
- Bloque de desarrollo de velocidad y agilidad
- Protocolo de retorno al juego
- Certificación del cuerpo técnico



PROGRAMA COMPLETO + MANTENIMIENTO DE VERANO

\$38,500 + \$6,200

- Todo lo incluido en Programa Completo de Pretemporada Baja
- Bloque de mantenimiento de verano de ocho semanas
- Revisión mensual de seguimiento de carga durante el verano
- Programación prioritaria para la próxima pretemporada baja



CÓMO SE COMPARAN LOS TRES NIVELES

	EVALUACIÓN DEL EQUIPO	PROGRAMA COMPLETO DE PRETEMPORADA BAJA	PROGRAMA COMPLETO + MANTENIMIENTO DE VERANO
Precio	\$4,800	\$38,500	\$38,500 + \$6,200
Alcance principal	Evaluación de movimiento de referencia, plantel completo	Programa de fuerza periodizado de catorce semanas	Todo lo incluido en Programa Completo de Pretemporada Baja

Qué incluye	Informe de señales de riesgo de lesión	Bloque de desarrollo de velocidad y agilidad	Bloque de mantenimiento de verano de ocho semanas
Entrega	Protocolo de derivación para atletas señalados	Protocolo de retorno al juego	Revisión mensual de seguimiento de carga durante el verano
Servicio posterior	Una sesión informativa con el cuerpo técnico	Certificación del cuerpo técnico	Programación prioritaria para la próxima pretemporada baja

Los precios están expresados en USD y no incluyen el impuesto sobre las ventas (exento – contrato con un distrito escolar público de Texas). Las opciones se pueden combinar o escalonar; la recomendación para Westbrook High School Athletics se destaca en la sección de precios.



LA SOLICITUD

ÚNETE A LA RONDA

Estamos captando fondos para financiar la hoja de ruta de la página anterior. Ironline Performance Training agradecería mantener una conversación de seguimiento este trimestre.

Apruebe esta propuesta y podremos programar la evaluación de referencia para la semana del 9 de febrero. Responda a este documento o escriba a coach@ironlineperformance.com.

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

coach@ironlineperformance.com • +1 214 555 0158 • ironlineperformance.com • Dallas,
TX 75235