

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING — PORTAFOLIO
DEL ESTUDIO

TRABAJO SELECCIONADO Y CAPACIDADES

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

SOBRE EL ESTUDIO

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.

»» CÓMO TRABAJAMOS

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

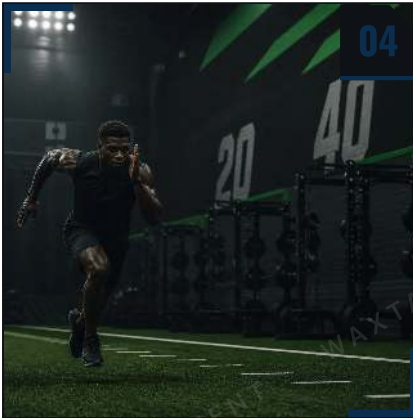
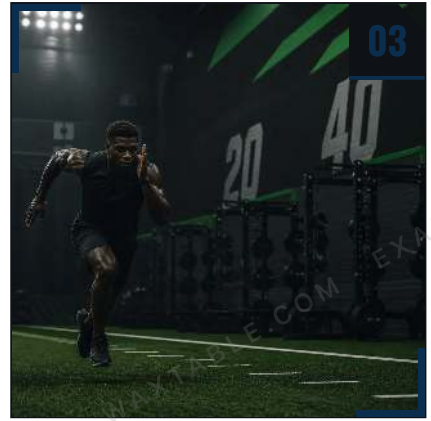
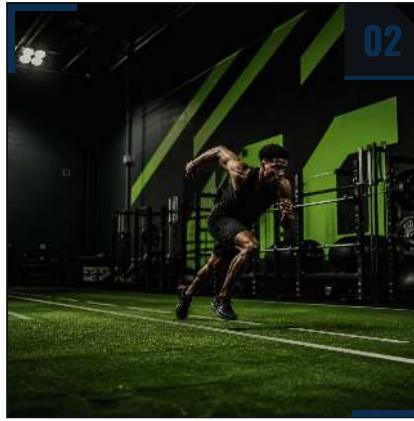
37%

REDUCCIÓN PROMEDIO DE
LESIONES DE TEJIDO
BLANDO SIN CONTACTO



14 sem

DURACIÓN ESTÁNDAR DEL
PROGRAMA DE
PRETEMPORADA BAJA





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

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 sprint 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.



QUÉ INCLUYE UN PROYECTO TÍPICO

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.

01

EVALUADO ANTES DE CARGAR

Cada atleta recibe una evaluación de movimiento inicial antes de programar una sola repetición.

02

DISEÑADO PARA EL CALENDARIO

Un programa periodizado organizado en torno a las prácticas, los partidos y el calendario académico, no genérico.

03

LOS ENTRENADORES LO GESTIONAN DESPUÉS

El personal de Westbrook, capacitado para dirigir el programa de forma independiente una vez concluidas las catorce semanas.



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.



QUÉ MODALIDAD TE CONVIENE

	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

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.



TRABAJA CON NOSOTROS

INICIAR UN PROYECTO

Cada proyecto comienza con una conversación sobre lo que realmente quiere cambiar. Ironline Performance Training responde en un día hábil.

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