

• • • • •

PROPUESTA PARA WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS

PROPUESTA DE 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.

CONTENIDO

01	DE UN VISTAZO	2
02	EL PROYECTO EN CIFRAS	3
03	LA OPORTUNIDAD	4
04	RESUMEN EJECUTIVO	4
05	LA EXPERIENCIA ACTUAL	4
06	DESAFÍO Y ENFOQUE	5
07	PUNTOS DE EVIDENCIA	6
08	SITUACIÓN Y COBERTURAS	6
09	EN SUS PALABRAS	7
10	ALCANCE DEL TRABAJO	8
11	QUÉ INCLUYE	8
12	ENTREGABLES	9
13	TRABAJO SELECCIONADO	9
14	CRONOGRAMA	10
15	INVERSIÓN Y CONDICIONES	11
16	DESGLOSE DE HONORARIOS	11
17	RESUMEN DE COSTOS	12
18	OPCIONES DEL PROYECTO	12
19	COMPARACIÓN DE OPCIONES	12
20	CALENDARIO DE PAGOS	13
21	SUPUESTOS DE LOS QUE DEPENDE ESTA ESTIMACIÓN	15
22	ACEPTACIÓN	15

DE UN VISTAZO

PROPUESTA

PARA APROBACIÓN

PRO-2026-0233

PREPARADO PARA

Westbrook High
School Athletics

— **Marcus Webb,**
Director
Deportivo



PREPARADO POR

Ironline
Performance
Training, Dallas



EMITIDO

26 de enero
de 2026



VÁLIDO HASTA

27 de febrero
de 2026



ENCARGO

Programa de
Fuerza y
Acondicionamiento



DE UN VISTAZO

EL PROYECTO EN CINCO CIFRAS

01

ENCARGO

Programa de Fuerza y **Acondicionamiento**

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.

02

INVERSIÓN

\$38,500

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

03

INICIO

9 de febrero de 2026

Sujeto a aceptación antes del 27 de febrero de 2026

04

DURACIÓN

12 meses

Del inicio a la entrega final

05

PREPARADO PARA

Westbrook High
School Athletics

Marcus Webb, Director deportivo

01

LA OPORTUNIDAD

El equipo de fútbol americano universitario de Westbrook High School afronta 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.

»» RESUMEN EJECUTIVO

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.



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.

1,800+

ESTUDIANTES-ATLETAS
ENTRENADOS

37%

REDUCCIÓN PROMEDIO DE
LESIONES DE TEJIDO
BLANDO SIN CONTACTO

14 sem

DURACIÓN ESTÁNDAR DEL
PROGRAMA DE
PRETEMPORADA BAJA

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.



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

02

ALCANCE DEL TRABAJO

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.

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.

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 sprint, 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

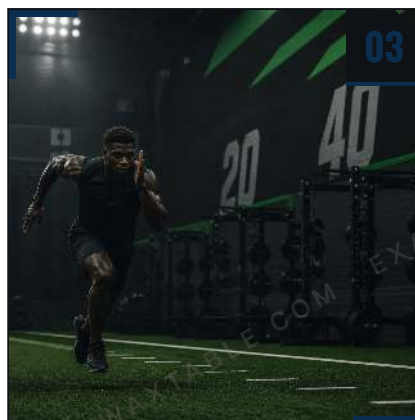
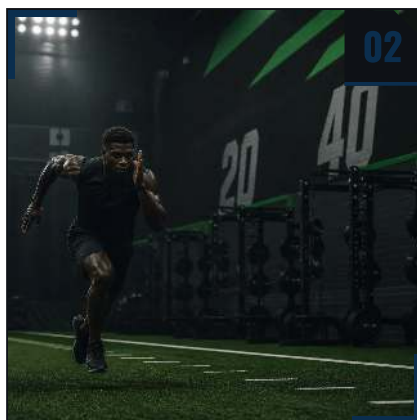
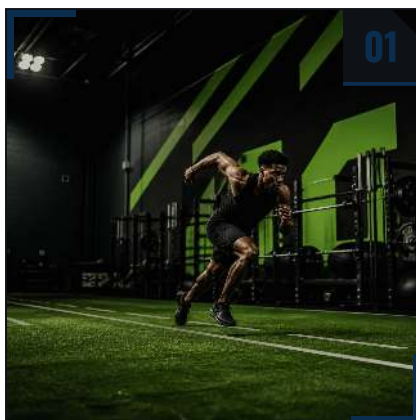
SEGUIMIENTO

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)
- Mantenimiento de fuerza durante la temporada más allá del bloque de catorce semanas de pretemporada

**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.



03

INVERSIÓN Y CONDICIONES

Se proporciona acceso a la sala de pesas en todos los días de sesión programados, y un entrenador es designado como punto de contacto en el lugar para la programación y la comunicación con los atletas. El asesoramiento nutricional y el entrenamiento fuera de las instalaciones más allá del programa de catorce semanas quedan fuera de este alcance. Esta cotización se mantiene para programas que comiencen el 27 de febrero de 2026 o antes.



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
Certificación del cuerpo técnico Capacitación práctica para el traspaso independiente	1	\$3,200	\$3,200

Total del proyecto**\$38,500**

Honorarios del proyecto

\$38,500Impuesto sobre ventas (exento –
contrato con distrito escolar
público de Texas)**\$0**

Total

\$38,500**TOTAL
ADEUDADO****\$38,500**

Todos los montos están en USD. Facturado en tres hitos: 40% en la firma, 30% al inicio de la construcción, 30% en la entrega. La tarifa se mantiene para contrataciones que comiencen en o antes del 27 de febrero de 2026.

**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

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
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.



CUÁNDO VENCE CADA CUOTA

N.º	HITO	DESENCADENANTE	PARTE	IMPORTE
01	Semanas 1-2 · Evaluación de movimiento inicial	9 de febrero de 2026	40%	\$15,400
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	30%	\$11,550
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 DE LOS QUE DEPENDE ESTA ESTIMACIÓN

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.

Al firmar a continuación se acepta el alcance, el cronograma y la inversión establecidos en esta propuesta, y se autoriza el inicio del trabajo.

**POR WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS**



MARCUS WEBB

DIRECTOR DEPORTIVO

Fecha

**POR IRONLINE
PERFORMANCE TRAINING**



IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

FIRMANTE AUTORIZADO

Fecha

**PRÓXIMOS PASOS****LISTOS CUANDO
USTED LO ESTÉ**

La aceptación de esta propuesta da inicio al trabajo el 9 de febrero de 2026. La tarifa se mantiene para los proyectos confirmados antes del 27 de febrero de 2026.

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