



IRONLINE PERFORMANCE TRAINING – PROGRAMA DE
FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

ESPECIFICACIÓN DE REQUISITOS

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	CONTROL DE DOCUMENTOS	2
02	INTRODUCCIÓN Y ALCANCE	3
03	PROPÓSITO Y PÚBLICO	3
04	REQUISITOS FUNCIONALES	3
05	REQUISITOS NO FUNCIONALES	4
06	MÓDULOS DEL PRODUCTO	5
07	ESPECIFICACIÓN DE COMPONENTES	5
08	SUPUESTOS, RESTRICCIONES Y DEPENDENCIAS	6
09	FASES DE LANZAMIENTO	7



DE UN VISTAZO

CONTROL DE DOCUMENTOS

01 ESPECIFICACIÓN	02 PREPARADO POR	03 PROPIETARIA
REQ-2026-0233 Emitido el 26 de enero de 2026	Ironline Performance Training Dallas, TX 75235	Marcus Webb Director Deportivo, Westbrook High School Athletics
04 ESTADO	05 REQUISITOS	
Para revisión Línea base fijada en la aprobación	9 Funcionales y no funcionales	



01

INTRODUCCIÓN Y ALCANCE

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.

»» PROPÓSITO Y PÚBLICO

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.

»» REQUISITOS FUNCIONALES

ID	REQUISITO	PRIORIDAD
R-01	Evaluación de movimiento inicial completada para los 62 deportistas del plantel antes de iniciar la carga	OBLIGATORIO

R-03	Protocolo de retorno al juego supervisado directamente por el personal de Ironline, no delegado a entrenadores asistentes	OBLIGATORIO
R-04	Todas las sesiones programadas en torno al calendario de prácticas y académico existente de Westbrook	OBLIGATORIO
R-05	Datos de carga por deportista revisados con el cuerpo técnico al menos una vez por semana	DESEABLE
R-06	Cuerpo técnico certificado para ejecutar el programa de forma independiente para la semana 14	DESEABLE
R-07	Programa de mantenimiento de verano opcional ofrecido al cierre del programa	PODRÍA
R-08	Cualquier deportista señalado en la evaluación inicial referido al entrenador deportivo antes de iniciar la carga	OBLIGATORIO



ID	PRIORIDAD	REQUISITO
R-01	Obligatorio	Evaluación de movimiento inicial completada para los 62 deportistas del plantel antes de iniciar la carga
R-02	Obligatorio	Programa periodizado a lo largo de las catorce semanas completas, no una rutina fija única
R-03	Obligatorio	Protocolo de retorno al juego supervisado directamente por el personal de Ironline, no delegado a entrenadores asistentes

R-04

Obligatorio

Todas las sesiones programadas en torno al calendario de prácticas y académico existente de Westbrook

R-05

Deseable

Datos de carga por deportista revisados con el cuerpo técnico al menos una vez por semana

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.



ESPECIFICACIÓN DE COMPONENTES

REF.	ÍTEM	ESPECIFICACIÓN	UNIDADES	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
SPC-06	Certificación del cuerpo técnico	Capacitación práctica para el traspaso independiente	1	12 de junio de 2026	\$3,200

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.

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.

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