



PREPARADO PARA WESTBROOK HIGH SCHOOL ATHLETICS

ALCANCE DE TRABAJO

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	ALCANCE, CRONOGRAMA & HONORARIOS	3
03	RESUMEN Y OBJETIVOS	5
04	CONTEXTO Y METAS	5
05	ENTREGABLES	6
06	FLUJOS DE TRABAJO	6
07	ESPECIFICACIÓN DEL FLUJO DE TRABAJO	7
08	CRONOGRAMA	8
09	CRITERIOS DE ACEPTACIÓN	8
10	DESGLOSE DE HONORARIOS	9
11	RESUMEN DE COSTOS	9
12	CALENDARIO DE PAGOS	10
13	ACEPTACIÓN	11

DE UN VISTAZO

SOW

SOW-2026-0233

BORRADOR

**Westbrook High
School Athletics
— Marcus Webb,
Director
Deportivo**

Ironline Performance Training, Dallas

SOW-2026-0233

**9 de febrero
de 2026**

Programa de Fuerza y Acondicionamiento

**Borrador — para
revisión**



DE UN VISTAZO

ALCANCE, CRONOGRAMA Y HONORARIOS

01

FLUJO DE TRABAJO

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

INICIO

9 de febrero de 2026

Con la contrafirma

03

DURACIÓN

12 meses

Por fases según el calendario siguiente

04

HONORARIOS

\$38,500

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

05

ACEPTADO POR

Marcus Webb

Director Deportivo

01

RESUMEN Y OBJETIVOS

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.

»» CONTEXTO Y METAS

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.

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

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.



ESPECIFICACIÓN DEL FLUJO DE TRABAJO

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.
- 5 SEMANA 14 · PRUEBAS DE PREPARACIÓN PARA LA TEMPORADA Y TRASPASO**
Batería de pruebas finales, informe de preparación y certificación del cuerpo técnico.

»» CRITERIOS DE ACEPTACIÓN

REF.	REQUISITO	PRIORIDAD
R-01	Evaluación de movimiento inicial completada para los 62 deportistas del plantel antes de iniciar la carga	OBLIGATORIO
R-02	Programa periodizado a lo largo de las catorce semanas completas, no una rutina fija única	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

DESEABLE

Honorarios	\$38,500
Impuesto sobre ventas (exento — contrato con distrito escolar público de Texas)	\$0
Total	\$38,500

»» TOTAL

\$38,500

30% en la puesta en marcha.



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).

La contrafirma a continuación acepta el alcance, el cronograma, los criterios de aceptación y los honorarios establecidos en este Alcance de Trabajo y autoriza el inicio de los trabajos en la fecha de inicio indicada.

**POR WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS**

[Redacted Signature]

MARCUS WEBB

DIRECTOR DEPORTIVO

Fecha

**POR 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