

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING – PORTFOLIO
DE STUDIO

RÉALISATIONS ET COMPÉTENCES SELECTIONNÉES

Un programme de renforcement et de préparation physique hors saison conçu pour l'équipe de football universitaire varsity de Westbrook en vue de la saison d'automne prochaine.



01

À PROPOS DU STUDIO

Un programme de renforcement musculaire et de préparation physique de quatorze semaines pour l'intersaison de l'équipe de football américain varsity de Westbrook High School, combinant musculation périodisée, développement de la vitesse et dépistage de la prévention des blessures.

»» NOTRE MÉTHODE DE TRAVAIL

L'équipe de football universitaire varsity de Westbrook High School a terminé la saison dernière avec un bilan de 6 victoires et 5 défaites et a perdu trois titulaires à cause de blessures des tissus mous sans contact durant la dernière ligne droite – des blessures aux ischio-jambiers et aux chevilles que la recherche sur la préparation physique hors saison montre être en grande partie évitables. L'équipe organise actuellement des séances informelles en salle de musculation supervisées par des entraîneurs adjoints, sans programme périodisé ni évaluation de référence des risques de blessure.

Ironline Performance Training propose un programme hors saison de quatorze semaines : un dépistage moteur de référence pour les 62 athlètes de l'effectif, un bloc périodisé de renforcement et de développement de la vitesse mené trois jours par semaine, et un protocole de retour au jeu pour les athlètes revenant de blessure. Les sections suivantes présentent l'approche, le périmètre, le calendrier et l'investissement.



1 800+

ATHLÈTES ÉTUDIANTS
ENTRAÎNÉS



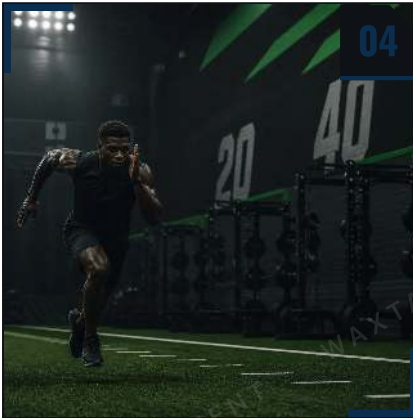
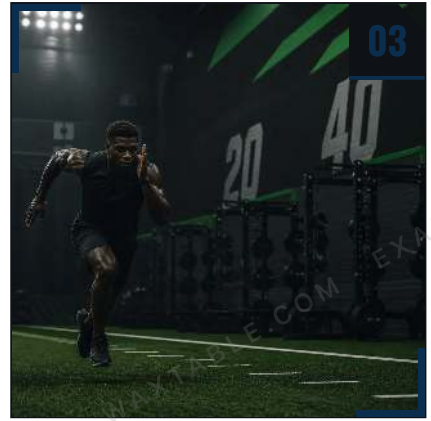
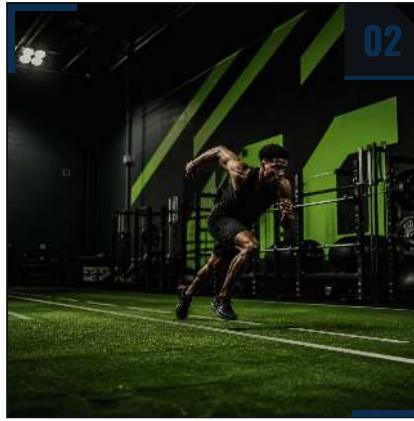
37%

RÉDUCTION MOYENNE DES
BLESSURES DES TISSUS
MOUS SANS CONTACT



14 sem.

DURÉE STANDARD DU
PROGRAMME HORS SAISON





NOS CHIFFRES DE BLESSURES ONT DIMINUÉ DE MOITIÉ L'ANNEE OÙ NOUS AVONS SUIVI LE PROGRAMME HORS SAISON D'IRONLINE, ET NOS JOUEURS SONT ARRIVÉS AUX ENTRAÎNEMENTS BIQUOTIDIENS PLUS FORTS QUÉ JAMAIS.

COACH RAY DELGADO

01

DÉPISTAGE DES MOUVEMENTS

Dépistage fonctionnel de référence pour les 62 athlètes de l'effectif avant le début de la mise en charge.

02

ENTRAÎNEMENT DE FORCE PÉRIODISÉ

Un programme de musculation de quatorze semaines construit autour du calendrier d'entraînement et de matchs de l'équipe.

03

TRAVAIL DE VITESSE ET D'AGILITÉ

Mécanique de sprint et entraînement au changement de direction intégrés deux fois par semaine.

04

PROTOCOLE DE RETOUR AU JEU

Un protocole documenté et supervisé pour les athlètes revenant de blessure.

05

**SUIVI ET REVUE
DE LA CHARGE**

Charge et progression de chaque athlète suivies et revues chaque semaine avec le staff d'entraîneurs.

06

**FORMATION DU
STAFF D'ENTRAÎNEURS**

Formation pratique permettant aux entraîneurs de Westbrook de mener le programme de manière autonome.



CE QUE COMPREND UNE MISSION TYPE

RÉF.	ÉLÉMENT	SPÉCIFICATION	CHARGE DÉ	TRAVAIL	PRIX UNITAIRE
SPC-01	Dépistage moteur de référence	Dépistage fonctionnel pour les 62 athlètes de l'effectif	1	12 juin 2026	\$4,200
SPC-02	Bloc de renforcement I (fondations)	Programme de musculation périodisé des semaines 3 à 6	4	4 sem.	\$1,450 / wk
SPC-03	Bloc de renforcement II et travail de vitesse	Musculation des semaines 7 à 10 plus mécanique de sprint	4	4 sem.	\$1,650 / wk
SPC-04	Bloc de renforcement III et retour au jeu	Semaines 11 à 13 bloc de pic plus intégration du RTP	3	3 sem.	\$1,700 / wk
SPC-05	Suivi de la charge par athlète et revue hebdomadaire	Suivi de l'ensemble de l'effectif, revu chaque semaine avec le personnel d'encadrement	14	14 sem.	\$650 / wk

Les spécifications sont fixées à l'acceptation ; tout changement est traité selon la procédure de contrôle des modifications définie dans le présent document.

01

ÉVALUÉ AVANT, D'ÊTRE CHARGÉ

Chaque athlète bénéficie d'un bilan de mouvement de référence avant qu'une seule répétition ne soit programmée.

02

CONÇU AUTOUR DU CALENDRIER

Un programme périodisé planifié autour des entraînements, des matchs et du calendrier scolaire – pas générique.

03

L'ÉQUIPE TECHNIQUE EN REPREND LA MAIN ENSUITE

Le personnel de Westbrook formé pour faire fonctionner le programme de façon autonome une fois les quatorze semaines terminées.

>>>

IMMATRICULATIONS, COUVERTURES ET GARANTIES

HABILITATION	ORGANISME ÉMETTEUR	RÉFÉRENCE	PÉRIMÈTRE	STATUT
Entité enregistrée	Registre des sociétés, États-Unis	Ironline Performance Training LLC	Nom commercial et identité juridique	Actif
Immatriculation fiscale	Administration fiscale, États-Unis	EIN 75-1847302	Toutes les prestations facturées	Actif
Assurance responsabilité civile professionnelle	Assureur commercial	Disponible sur demande	Programme de renforcement musculaire et de préparation physique	Renouvelé chaque année
Assurance responsabilité civile générale	Assureur commercial	Disponible sur demande	Travaux sur site et dans les locaux du client	Renouvelé chaque année

Adhésion à un organisme professionnel	Association professionnelle, États-Unis	Disponible sur demande	Code de déontologie et procédure de réclamation	En règle
--	--	-------------------------------	--	-----------------

Les certificats et échéanciers de police sont fournis sur demande et sont réémis à Westbrook High School Athletics sur demande, à tout moment pendant la mission.



QUELLE FORMULE VOUS CONVIENT

	DÉPISTAGE DE L'ÉQUIPE	PROGRAMME HORS SAISON COMPLET	PROGRAMME COMPLET + ENTRETIEN ESTIVAL
Prix	\$4,800	\$38,500	\$38,500 + \$6,200
Périmètre principal	Dépistage des mouvements de référence, effectif complet	Programme de force périodisé de quatorze semaines	Tout ce qui est inclus dans Programme hors saison complet
Ce qui est inclus	Rapport de signalement des risques de blessure	Bloc de développement vitesse et agilité	Bloc d'entretien estival de huit semaines
Livraison	Protocole d'orientation pour les athlètes signalés	Protocole de retour au jeu	Revue mensuelle du suivi de charge pendant l'été
Suivi après livraison	Un briefing du staff d'entraîneurs	Certification du personnel d'entraînement	Planification prioritaire pour la prochaine saison hors saison

Les prix sont indiqués en USD et n'incluent pas la taxe de vente (exonérée – contrat avec un district scolaire public du Texas). Les options peuvent être combinées ou échelonnées ; la recommandation pour Westbrook High School Athletics est mise en avant dans la section tarifaire.



TRAVAILLER AVEC NOUS

DÉMARRER UN PROJET

Chaque projet commence par une conversation sur ce que vous cherchez vraiment à changer. Ironline Performance Training répond sous un jour ouvré.

Approuvez cette proposition et nous pourrions planifier le dépistage de référence pour la semaine du 9 février. Répondez à ce document ou écrivez à coach@ironlineperformance.com.

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

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