

SOLICITAÇÃO DE ALTERAÇÃO

SOLICITAÇÃO DE ALTERAÇÃO

PROGRAMA DE FORÇA E CONDICIONAMENTO

01 DE

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

6300 Cedar Springs Rd, Dallas, TX 75235,
United States

02 PARA

**WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS**

4700 Westbrook Ave, Dallas, TX 75220,
United States

Esta solicitação de mudança altera o escopo de trabalho referenciado abaixo. Ela só entra em vigor depois que ambas as partes a assinarem.

SOLICITAÇÃO DE
MUDANÇA Nº**CR-2026-0227**

DATA DE VIGÊNCIA

**9 de fevereiro
de 2026**

ALTERA

SOW-2026-0233

EMITIDO

**26 de janeiro
de 2026****IRONLINE PERFORMANCE
TRAINING LLC**

**CONFIDENCIAL — PREPARADO PARA
WESTBROOK HIGH SCHOOL
ATHLETICS. NÃO DEVE CIRCULAR
ALÉM DAS PARTES NOMEADAS.**

RESUMO GERAL

SOLICITAÇÃO DE ALTERAÇÃO

ENVIADO

CR-2026-0227

SOLICITAÇÃO DE
ALTERAÇÃO

CR-2026-0227

DATA DE ABERTURA

26 de janeiro
de 2026

SOW DE ORIGEM

SOW-2026-0233 -
Plano de Força
para o Time
Principal

URGÊNCIA

Alta

STATUS

ENVIADO

SOLICITADO POR

Ironline
Performance
Training, DallasRESPOSTA NECESSÁRIA
ATÉ27 de fevereiro
de 2026

RESUMO GERAL

O QUE ESTA MUDANÇA ALTERA

01

ALTERA

SOW-2026-0233

Escopo de trabalho

02

TAXA ADICIONAL

\$38,500

\$38,500 mais imposto sobre
vendas (isento – contrato
com uma rede escolar pública
do texas)

03

VALOR REVISADO
DO CONTRATO

\$54,900

Incluindo esta mudança

04

VIGÊNCIA

9 de fevereiro de 2026

Mediante aprovação de ambas as partes

05

SOLICITADO POR

Ironline Performance Training

Aprovado por Marcus Webb

01

RESUMO DA ALTERAÇÃO

A Westbrook solicitou a expansão do programa para incluir o elenco júnior de 40 atletas junto ao time principal, adicionando uma segunda coorte de triagem e agendamento de sessões divididas, totalizando um valor revisado de US\$ 54.900.

»» JUSTIFICATIVA

O time principal de futebol americano da Westbrook High School terminou a última temporada com 6 vitórias e 5 derrotas e perdeu três titulares por lesões de tecido mole sem contato durante a reta final — lesões de isquiotibiais e tornozelo que, segundo pesquisas sobre condicionamento de pré-temporada, são em grande parte evitáveis. Atualmente, o time realiza sessões informais na sala de musculação, supervisionadas por técnicos assistentes, sem um programa periodizado ou uma linha de base de triagem de lesões.

A Ironline Performance Training propõe um programa de pré-temporada de quatorze semanas: triagem de movimento inicial para todos os 62 atletas do elenco, um bloco periodizado de desenvolvimento de força e velocidade conduzido três dias por semana, e um protocolo de retorno ao jogo para atletas voltando de lesões. As seções a seguir apresentam a abordagem, o escopo, o cronograma e o investimento.

que um programa estruturado é projetado para prevenir.

Com 62 atletas entre os elencos principal e júnior, os técnicos não têm capacidade para individualizar a carga e acompanhar o progresso de todo o elenco enquanto também conduzem os treinos e as funções da semana de jogo.



NOSSA ABORDAGEM

Começamos com uma triagem de movimento inicial para cada atleta do elenco, sinalizando assimetrias e risco de lesão antes do início da carga. A partir daí, um programa periodizado de quatorze semanas é conduzido três dias por semana, estruturado em torno do calendário de treinos e jogos da Westbrook, com a carga acompanhada por atleta.

Atletas em recuperação de lesões seguem um protocolo de retorno ao jogo separado, conduzido em paralelo ao programa da equipe, e a comissão técnica da Westbrook é treinada para conduzir o programa de forma independente ao final das quatorze semanas.



ITEM	ALTERAÇÃO (ADICIONAR/REMOVER/MODIFICAR)	DESCRIÇÃO
Atletas inscritos	62 (elenco principal)	102 (+40 elenco júnior)
Coortes de triagem	1 coorte (principal)	2 coortes (principal + júnior)
Grupos de sessão semanal	1 grupo por sessão	2 grupos por sessão (agendamento dividido)
Equipe técnica no local	2 técnicos da Ironline	3 técnicos da Ironline (+1)
Taxa do projeto	\$38,500	US\$ 54.900 (+US\$ 16.400)



SEMANAS 1-2 · TRIAGEM DE MOVIMENTO INICIAL

Triagem funcional para todos os 62 atletas do elenco, com sinalização de risco de lesão.

2

SEMANAS 3-6 · BLOCO DE FORÇA I (FUNDAMENTOS)

Levantamento periodizado da fase de fundamentos, três sessões semanais.

3

SEMANAS 7-10 · BLOCO DE FORÇA II E TRABALHO DE VELOCIDADE

Levantamento da fase de desenvolvimento, além de mecânica de sprint e trabalho de agilidade.

4

SEMANAS 11-13 · BLOCO DE FORÇA III E RETORNO AO JOGO

Levantamento da fase de pico integrado ao protocolo de retorno ao jogo.



ATIVIDADE	HORAS	TAXA	VALOR
Triagem de movimento inicial Triagem funcional para todos os 62 atletas do elenco	1	\$4,200	\$4,200
Bloco de força I (fundamentos) Programa de levantamento periodizado das semanas 3-6	4	\$1,450 / wk	\$5,800
Bloco de força II e trabalho de velocidade Levantamento das semanas 7-10 mais mecânica de sprint	4	\$1,650 / wk	\$6,600
Bloco de força III e retorno ao jogo Bloco de pico das semanas 11-13 mais integração de RTP	3	\$1,700 / wk	\$5,100
Acompanhamento de carga por atleta e revisão semanal Acompanhamento de todo o elenco, revisado semanalmente com a equipe	14	\$650 / wk	\$9,100
Taxa adicional			\$38,500



Valor original do contrato (SOW-2026-0233)

\$38,500

Taxa adicional (esta solicitação de alteração)

\$38,500

Novo total

\$54,900

>>> NOVO TOTAL

\$54,900

Todos os valores estão em dólares americanos (USD) e não incluem os impostos aplicáveis. A taxa adicional é cobrada de acordo com o cronograma de marcos do SOW de origem: 50% na aprovação desta alteração e 50% no lançamento.



QUANDO CADA PARCELA VENCE

N.º	MARCO	GATILHO	PARCELA	VALOR
01	Semanas 1-2 · Triagem de movimento inicial	9 de fevereiro de 2026	50%	\$19,250
02	Semanas 3-6 · Bloco de força I (fundamentos)	No início da entrega	50%	\$19,250
Total (sem impostos)			100%	\$38,500

As parcelas são faturadas com base nos marcos acima e devem ser pagas em até 30 dias após cada fatura. Todos os valores estão em USD e excluem imposto sobre vendas (isento — contrato com uma rede escolar pública do Texas).

»»» PREMISSAS E CONDIÇÕES DE APROVAÇÃO

O acesso à sala de musculação é fornecido em todos os dias de sessão programados, e um técnico é designado como ponto de contato no local para agendamento e comunicação com os atletas. Aconselhamento nutricional e treinamento fora do local além do programa de quatorze semanas estão fora deste escopo. Esta cotação é válida para programas iniciados até 27 de fevereiro de 2026.

A assinatura abaixo aprova o escopo, o cronograma revisado e a taxa adicional estabelecidos nesta solicitação de alteração, e autoriza a alteração correspondente do contrato de serviço de origem.

**PELA WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS**

[Redacted Signature]

MARCUS WEBB
DIRETOR ATLÉTICO

Data

**PELA IRONLINE
PERFORMANCE TRAINING**

[Redacted Signature]

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING
SIGNATÁRIO AUTORIZADO

Data

»»» 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