

CONTRATO

CONTRATO DE PRESTACAO DE SERVIÇOS

PROGRAMA DE FORÇA E CONDICIONAMENTO

01

O CONSULTOR

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

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

02

O CLIENTE

**WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS**

4700 Westbrook Ave, Dallas, TX 75220,
United States

Este Contrato é celebrado entre as partes indicadas abaixo e entra em vigor na data de vigência declarada. Ele substitui todas as discussões anteriores sobre o mesmo assunto.

CONTRATO Nº

CTR-2026-0233

DATA DE VIGÊNCIA

**9 de fevereiro
de 2026**

PRAZO

12 meses

LEGISLAÇÃO APLICÁVEL

**Estado do
Texas, EUA**

CONTRATAÇÃO

Programa de Força e Condicionamento



STATUS

Para execução



IRONLINE PERFORMANCE
TRAINING LLC

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

>>> SUMÁRIO

01	CONTRATO	1
02	AS PARTES	3
03	CONDIÇÕES COMERCIAIS	3
04	VISÃO GERAL DA CONTRATAÇÃO	5
05	CONTEXTO	5
06	ESCOPO E ENTREGÁVEIS	6
07	ESPECIFICAÇÃO DO SERVIÇO	6
08	CRONOGRAMA DO PROGRAMA	7
09	TABELA DE HONORÁRIOS	8
10	RESUMO DE HONORÁRIOS	8
11	CRONOGRAMA DE PAGAMENTO	9
12	SITUAÇÃO E COBERTURAS	9
13	TERMOS E CONDIÇÕES	10
14	EXECUÇÃO	15

01 O CONSULTOR

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING
LLC · EIN 75-1847302

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

coach@ironlineperformance.com · +1 214 555
0158 · ironlineperformance.com

02 O CLIENTE

WESTBROOK HIGH SCHOOL ATHLETICS

WESTBROOK INDEPENDENT SCHOOL
DISTRICT – DEPARTAMENTO
DE ATLETISMO

4700 Westbrook Ave, Dallas, TX 75220,
United States

athletics@westbrookisd.org · +1 214 555 0339



CONDIÇÕES COMERCIAIS

OS TERMOS QUE REGEM ESTE CONTRATO

01

DATA DE VIGÊNCIA

9 de fevereiro de 2026

A data em que as obrigações têm início

02

PRAZO INICIAL

12 meses

Renova-se somente mediante acordo por escrito

03

TOTAL DE HONORÁRIOS

\$38,500

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

04

CONDIÇÕES DE PAGAMENTO

Líquido em 30 dias

A partir da data de cada fatura válida

05

LEGISLAÇÃO APLICÁVEL

Estado do Texas, EUA

Condado de Dallas, Texas

01

VISÃO GERAL DA CONTRATAÇÃO

Um programa de força e condicionamento de quatorze semanas para a pré-temporada da equipe principal de futebol americano do Westbrook High School, combinando levantamento periodizado, desenvolvimento de velocidade e triagem de prevenção de lesões.

»» CONTEXTO

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.

ESCOPO E ENTREGÁVEIS

01

AVALIAÇÃO

TRIAGEM DE MOVIMENTO INICIAL

Uma triagem de movimento funcional para todos os 62 atletas do elenco, sinalizando assimetrias e riscos de lesão antes do início da carga de treino.

02

PROGRAMA

PROGRAMA DE FORÇA PERIODIZADO

Um programa de levantamento periodizado de quatorze semanas, estruturado em torno do calendário de treinos e jogos do Westbrook.

03

PROGRAMA

DESENVOLVIMENTO DE VELOCIDADE E AGILIDADE

Trabalho de mecânica de sprint, mudança de direção e aceleração, integrado duas vezes por semana.

04

RECUPERAÇÃO

PROTOCOLO DE RETORNO AO JOGO

Um protocolo documentado para atletas em retorno de lesão, conduzido paralelamente ao programa da equipe.

05

MONITORAMENTO

MONITORAMENTO DE CARGA POR ATLETA

Monitoramento individualizado de carga e progresso em todo o elenco, revisado semanalmente.

>>> FORA DO ESCOPO

- Aconselhamento nutricional ou planejamento de refeições
- Treinamento externo ou individual fora das sessões da equipe programadas
- Aquisição de equipamentos (equipamentos existentes da sala de musculação utilizados como estão)

>>>

ESPECIFICAÇÃO DO SERVIÇO

REF.	ITEM	ESPECIFICAÇÃO	ESFORÇO	PRAZO	PREÇO UNITÁRIO
SPC-01	Triagem de movimento inicial	Triagem funcional para todos os 62 atletas do elenco	1	12 de junho de 2026	\$4,200
SPC-02	Bloco de força I (fundamentos)	Programa de levantamento periodizado das semanas 3-6	4	4 sem.	\$1,450 / wk
SPC-03	Bloco de força II e trabalho de velocidade	Levantamento das semanas 7-10 mais mecânica de sprint	4	4 sem.	\$1,650 / wk
SPC-04	Bloco de força III e retorno ao jogo	Bloco de pico das semanas 11-13 mais integração de RTP	3	3 sem.	\$1,700 / wk
SPC-05	Acompanhamento de carga por atleta e revisão semanal	Acompanhamento de todo o elenco, revisado semanalmente com a equipe	14	14 semanas	\$650 / wk

As especificações são fixadas no momento da aceitação; qualquer alteração é tratada por meio do processo de controle de mudanças definido neste documento.

1

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.



FRENTE DE TRABALHO	SEMANAS	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
Total de honorários			\$38,500



Honorários profissionais	\$38,500
--------------------------	-----------------

Imposto sobre vendas (isento — contrato com distrito escolar público do Texas)	\$0
--	------------

Valor máximo do contrato	\$38,500
--------------------------	-----------------

>>> VALOR MÁXIMO
DO CONTRATO

\$38,500

Todos os valores estão em USD e não incluem os impostos aplicáveis, cobrados à taxa vigente. Os honorários são faturados mensalmente, em regime de pagamento posterior conforme o progresso, e são devidos em até 30 dias a partir da data da fatura. As despesas são cobradas ao custo, mediante aprovação prévia por escrito.

>>>

QUANDO CADA PARCELA VENCE

N.º	MARCO	GATILHO	PARCELA	VALOR
01	Semanas 1-2 · Triagem de movimento inicial	9 de fevereiro de 2026	30%	\$11,550
02	Semanas 3-6 · Bloco de força I (fundamentos)	No início da entrega	30%	\$11,550
03	Semanas 7-10 · Bloco de força II e trabalho de velocidade	Na aceitação do marco	20%	\$7,700
04	Semanas 11-13 · Bloco de força III e retorno ao jogo	Na entrega final	20%	\$7,700
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).

>>>

REGISTROS, COBERTURAS

E GARANTIAS

CREDENCIAL	ÓRGÃO EMISSOR	REFERÊNCIA	ESCOPO	STATUS
Entidade registrada	Registro de empresas, Estados Unidos	Ironline Performance Training LLC	Nome fantasia e identidade jurídica	Ativo
Registro fiscal	Autoridade fiscal, Estados Unidos	EIN 75-1847302	Todos os trabalhos faturados	Ativo
Seguro de responsabilidade civil profissional	Seguradora comercial	Disponível mediante solicitação	Programa de Força e Condicionamento	Renovado anualmente
Seguro de responsabilidade civil geral	Seguradora comercial	Disponível mediante solicitação	Trabalhos no local e nas instalações do cliente	Renovado anualmente
Filiação a entidade de classe	Associação setorial, Estados Unidos	Disponível mediante solicitação	Código de conduta e canal de reclamações	Em situação regular

Certificados e cronogramas de apólice são fornecidos mediante solicitação e são reemitidos para Westbrook High School Athletics mediante solicitação, a qualquer momento durante o contrato.

TERMOS E CONDIÇÕES

01

1. PRAZO E RESCISÃO

Este Contrato entra em vigor na data de vigência e permanece pelo prazo inicial indicado acima, salvo rescisão antecipada de acordo com esta cláusula. Qualquer uma das partes poderá rescindir a contratação, ou qualquer memorial de trabalho (statement of work), mediante aviso prévio por escrito de 30 dias. Qualquer uma das partes poderá rescindir imediatamente, mediante aviso por escrito, caso a outra cometa violação material não sanada em até 15 dias úteis após a notificação, ou torne-se insolvente. Em caso de rescisão, o Cliente pagará por todos os serviços

devidamente
prestados
e
despesas
devidamente
incorridas
até a
data
efetiva
da
rescisão.

02

2. HONORÁRIOS E PAGAMENTO

O Cliente pagará os honorários estabelecidos na Tabela de Honorários, exclusive impostos aplicáveis. A Ironline Performance Training emitirá faturas mensalmente, em atraso, com base no progresso; cada fatura será paga em até 30 dias a partir da data de emissão. Despesas pré-aprovadas serão reembolsadas pelo custo e não deverão exceder o limite acordado sem o consentimento prévio por escrito do Cliente. A Ironline Performance Training poderá cobrar juros sobre valores em atraso à taxa máxima permitida por lei, com incidência diária.

03

3. PROPRIEDADE INTELECTUAL

Cada parte mantém a titularidade da propriedade intelectual que possuía antes do contrato ou que desenvolve de forma independente a ele. Mediante o pagamento integral dos honorários correspondentes, a Ironline Performance Training cede ao Cliente todos os direitos de propriedade intelectual sobre os entregáveis personalizados criados especificamente para o Cliente nos termos deste Contrato. A Ironline Performance Training mantém a titularidade de seus métodos, frameworks, ferramentas e know-how, e concede ao Cliente uma licença perpétua e não exclusiva para utilizá-los na medida em que estejam incorporados aos entregáveis, para seus fins comerciais internos.

04

4. CONFIDENCIALIDADE

Cada parte manterá em sigilo todas as informações não públicas divulgadas pela outra em conexão com este Contrato, utilizando-as apenas para o cumprimento de suas obrigações, e as protegerá com o mesmo cuidado que dedica às suas próprias informações confidenciais. Essas obrigações não se aplicam a informações que sejam ou se tornem públicas sem culpa da parte receptora, que já fossem legalmente conhecidas antes da divulgação, ou cuja divulgação seja exigida por lei ou regulamento. Esta cláusula permanece em vigor após a rescisão por um período de cinco anos.

05

5. RESPO NSABIL IDADE E INDENI ZAÇÃO

Nenhuma
das
partes
exclui a
responsabilidade
por
morte
ou lesão
corporal
causada
por sua
negligência,
por
fraude,
ou por
qualquer
responsabilidade
que não
possa
ser
legalmente
excluída.
Ressalvado
o
disposto
acima,
nenhuma
das
partes
será
responsável
por
perdas
indiretas
ou
consequenciais,

ou por
lucros
cessantes,
receitas
ou
economias
previstas.
A
responsabilidade
total
agregada
da
Ironline
Performance
Training
decorrente
de ou
relacionada
a este
Contrato
está
limitada
ao total
de
honorários
pagos
no
âmbito
do
respectivo
escopo
de
trabalho
nos 12
meses
anteriores
ao
evento
que
originou
a
reclamação.

A
Ironline
Performance
Training
mantém
seguro
de
responsabilidade
civil
profissional
em
níveis
comercialmente
razoáveis.

06

6. LEGISLAÇÃO APLICÁVEL E LITÍGIOS

Este Contrato e qualquer disputa dele decorrente ou a ele relacionada são regidos pelas leis do Estado do Texas, EUA. As partes deverão primeiro tentar resolver qualquer disputa de boa-fé por meio de escalonamento a seus respectivos patrocinadores seniores. Caso a disputa não seja resolvida em 30 dias, os tribunais do Condado de Dallas, Texas, terão jurisdição exclusiva, ressalvado que qualquer uma das partes poderá buscar medida liminar em qualquer tribunal competente.



LEGISLAÇÃO APLICÁVEL

Estado do Texas, EUA

FORO

Condado de Dallas, Texas

Este Contrato é firmado pelos representantes devidamente autorizados das partes e entra em vigor na data de vigência indicada acima.

**EM NOME DO WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS**

[Redacted Signature]

MARCUS WEBB

DIRETOR ATLÉTICO

Data

**EM NOME DA 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