



IRONLINE PERFORMANCE TRAINING · PROGRAMA DE
FORÇA E CONDICIONAMENTO

PLANO DE FORÇA PARA UNIVERSITÁRIOS

Um programa de força e condicionamento de pré-temporada desenvolvido para o time de futebol americano principal da Westbrook antes da próxima temporada de outono.

01

A OPORTUNIDADE

O time titular de futebol americano do Westbrook High School entra na próxima temporada sem um programa estruturado de pré-temporada, com taxas crescentes de lesões sem contato e um elenco que já superou a supervisão atual da sala de musculação. Este é o plano para construir a força e o condicionamento do time da maneira certa, antes de a temporada começar.

»» POR QUE AGORA

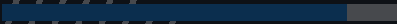
O time principal de futebol americano da Westbrook High School terminou a última temporada com 6 vitórias e 5 derrotas e perdeu três titulares por lesões de tecido mole sem contato durante a reta final — lesões de isquiotibiais e tornozelo que, segundo pesquisas sobre condicionamento de pré-temporada, 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.



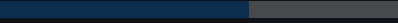
1.800+

ATLETAS ESTUDANTIS
TREINADOS



37%

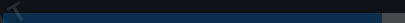
REDUÇÃO MÉDIA EM
LESÕES DE TECIDO MOLE
SEM CONTATO



14

semanas

DURAÇÃO PADRÃO DO
PROGRAMA DE PRÉ-
TEMPORADA



O DESAFIO

O condicionamento de pré-temporada atual da Westbrook é informal – técnicos assistentes supervisionam sessões na sala de musculação sem um programa periodizado, triagem de movimento ou um plano documentado para atletas em recuperação de lesões. Três titulares perderam os três últimos jogos da temporada passada por lesões sem contato 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.



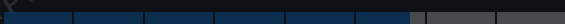
NOSSA ABORDAGEM

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.

01

TRIAGEM DE MOVIMENTO



Triagem funcional inicial para todos os 62 atletas do elenco antes do início da carga.

02

TREINAMENTO DE FORÇA PERIODIZADO



Um programa de musculação de quatorze semanas construído em torno do cronograma de treinos e jogos da equipe.

03

TRABALHO DE VELOCIDADE E AGILIDADE

Mecânica de sprint e treinamento de mudança de direção integrados duas vezes por semana.

04

PROTOCOLO DE RETORNO AO JOGO

Um protocolo documentado e supervisionado para atletas em retorno de lesão.

05

ACOMPANHAMENTO DE CARGA E REVISÃO

Carga e progresso de cada atleta acompanhados e revisados semanalmente com a comissão técnica.

06

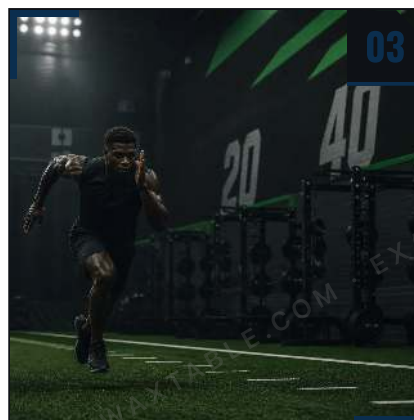
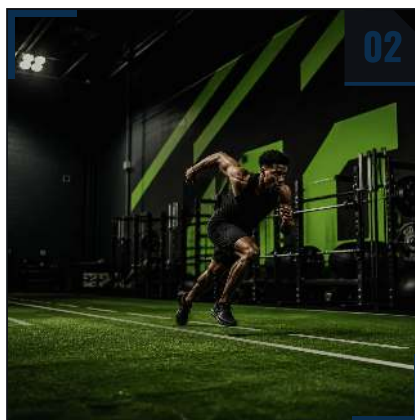
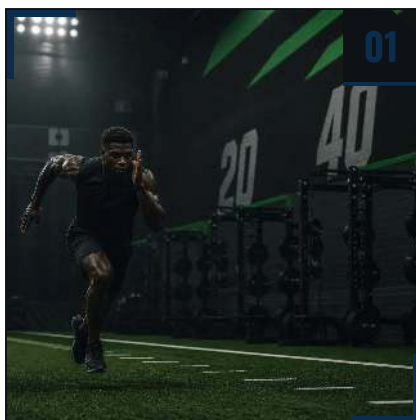
TREINAMENTO DA COMISSÃO TÉCNICA

Treinamento prático para que os treinadores da Westbrook possam conduzir o programa de forma independente.



NOSSOS NÚMEROS DE LESÕES CAÍRAM PELA METADE NO ANO EM QUE APLICAMOS O PROGRAMA DE PRÉ-TEMPORADA DA IRONLINE, E NOSSOS ATLETAS CHEGARAM AOS TREINOS DUPLOS MAIS FORTES DO QUE EU JÁ TINHA VISTO.

TÉCNICO RAY DELGADO



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.

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.

**TRIAGEM
DA EQUIPE****\$4,800**

- Triagem de movimento inicial, elenco completo
- Relatório de sinalização de risco de lesão
- Protocolo de encaminhamento para atletas sinalizados
- Uma reunião informativa com a comissão técnica

**PROGRAMA
COMPLETO DE
PRÉ-TEMPORADA****\$38,500**

- Programa de força periodizado de quatorze semanas
- Bloco de desenvolvimento de velocidade e agilidade
- Protocolo de retorno ao jogo
- Certificação da equipe técnica

**PROGRAMA
COMPLETO +
MANUTENÇÃO
DE VERÃO****\$38,500 + \$6,200**

- Tudo incluído em Programa Completo de Pré-Temporada
- Bloco de manutenção de verão de oito semanas
- Revisão mensal de acompanhamento de carga durante o verão
- Agendamento prioritário para a próxima pré-temporada



COMO OS TRÊS NÍVEIS SE COMPARAM

	TRIAGEM DA EQUIPE	PROGRAMA COMPLETO DE PRÉ- TEMPORADA	PROGRAMA COMPLETO + MANUTENÇÃO DE VERÃO
Preço	\$4,800	\$38,500	\$38,500 + \$6,200
Escopo principal	Triagem de movimento inicial, elenco completo	Programa de força periodizado de quatorze semanas	Tudo incluído em Programa Completo de Pré-Temporada

Entrega

Protocolo de encaminhamento para atletas sinalizados

Protocolo de retorno ao jogo

Revisão mensal de acompanhamento de carga durante o verão

Suporte pós-entrega

Uma reunião informativa com a comissão técnica

Certificação da equipe técnica

Agendamento prioritário para a próxima pré-temporada

Os preços estão em USD e não incluem o imposto sobre vendas (isento – contrato com distrito escolar público do Texas). As opções podem ser combinadas ou escalonadas; a recomendação para Westbrook High School Athletics está destacada na seção de preços.

**O PEDIDO**

PARTICIPE DA RODADA

Estamos captando recursos para financiar o roteiro apresentado na página anterior. Ironline Performance Training terá prazer em dar continuidade a essa conversa neste trimestre.

Aprove esta proposta e poderemos agendar a triagem inicial para a semana de 9 de fevereiro. Responda a este documento ou envie um e-mail para coach@ironlineperformance.com.

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

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