

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING – PORTFÓLIO
DO ESTÚDIO

TRABALHOS SELECIONADOS E CAPACIDADES

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

SOBRE O ESTÚDIO

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.

»» COMO TRABALHAMOS

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.



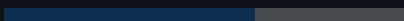
1.800+

ATLETAS ESTUDANTIS
TREINADOS



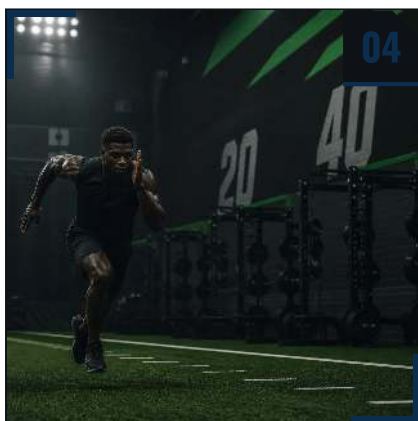
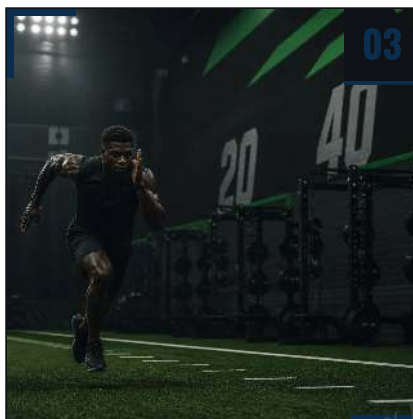
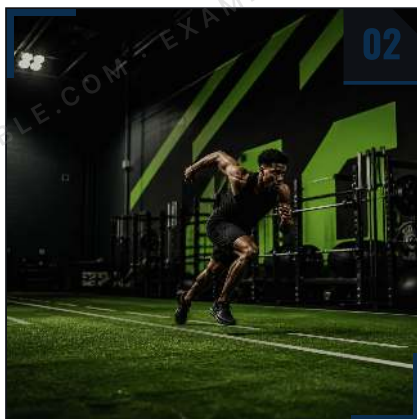
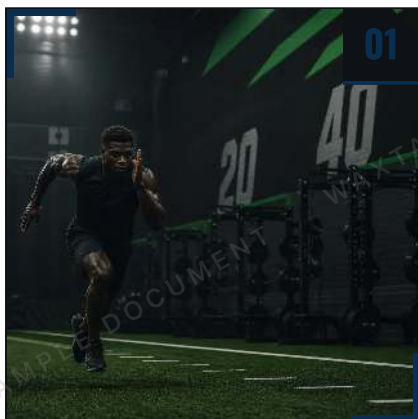
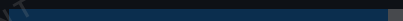
37%

REDUÇÃO MÉDIA EM
LESÕES DE TECIDO MOLE
SEM CONTATO



14 semanas

DURAÇÃO PADRÃO DO
PROGRAMA DE PRÉ-
TEMPORADA





**NOSSOS NÚMEROS DE
LESIONES 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

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.



O QUE UM PROJETO TÍPICO INCLUI

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.

01

AVALIADO ANTES DE CARREGADO

Cada atleta recebe uma avaliação de movimento de base antes de qualquer série ser programada.

02

FEITO PARA O CALENDÁRIO

Um programa periodizado agendado em torno dos treinos, jogos e do calendário acadêmico – não genérico.

03

DEPOIS, A EQUIPE TÉCNICA ASSUME

A equipe da Westbrook treinada para conduzir o programa de forma independente ao término das quatorze semanas.



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.



QUAL MODELO COMBINA COM VOCÊ

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
O que está incluído	Relatório de sinalização de risco de lesão	Bloco de desenvolvimento de velocidade e agilidade	Bloco de manutenção de verão de oito semanas
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.



TRABALHE CONOSCO

INICIAR UM PROJETO

Todo projeto começa com uma conversa sobre o que você realmente quer mudar. Ironline Performance Training responde em até um dia útil.

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