

PROPOSTA PARA WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS

PROPOSTA DE PLANO DE FORÇA UNIVERSITÁRIO

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.

>>> SUMÁRIO

01	RESUMO GERAL	2
02	O PROJETO EM NÚMEROS	3
03	A OPORTUNIDADE	4
04	RESUMO EXECUTIVO	4
05	A EXPERIÊNCIA ATUAL	4
06	DESAFIO E ABORDAGEM	5
07	PONTOS DE PROVA	6
08	SITUAÇÃO E COBERTURAS	6
09	EM SUAS PALAVRAS	7
10	ESCOPO DO TRABALHO	8
11	O QUE ESTÁ INCLUÍDO	8
12	ENTREGAS	9
13	TRABALHOS SELECIONADOS	9
14	CRONOGRAMA	10
15	INVESTIMENTO E CONDIÇÕES	11
16	DETALHAMENTO DE HONORÁRIOS	11
17	RESUMO DE CUSTOS	11
18	OPÇÕES DE CONTRATAÇÃO	12
19	COMPARATIVO DE OPÇÕES	12
20	CRONOGRAMA DE PAGAMENTO	13
21	PREMISSAS DAS QUAIS ESTA ESTIMATIVA DEPENDE	15
22	ACEITE	15

RESUMO GERAL

PROPOSTA

PARA APROVAÇÃO

PRO-2026-0233

PREPARADO PARA

Westbrook High
School Athletics

— **Marcus Webb,**
Diretor Esportivo



PREPARADO POR

**Ironline
Performance
Training, Dallas**



EMITIDO

**26 de janeiro
de 2026**



VÁLIDO ATÉ

**27 de fevereiro
de 2026**



CONTRATAÇÃO

**Programa de
Força e
Condicionamento**



RESUMO GERAL

O PROJETO EM CINCO NÚMEROS

01

CONTRATAÇÃO

Programa de Força e Condicionamento

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.

02

INVESTIMENTO

\$38,500

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

03

INÍCIO

9 de fevereiro de 2026

Sujeito a aceitação até 27 de fevereiro de 2026

04

DURAÇÃO

12 meses

Do início à entrega final

05

PREPARADO PARA

**Westbrook High
School Athletics**

Marcus Webb, Diretor de esportes

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.

»» RESUMO EXECUTIVO

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.



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.

1.800+

ATLETAS ESTUDANTIS
TREINADOS

37%

REDUÇÃO MÉDIA EM
LESÕES DE TECIDO MOLE
SEM CONTATO14
semanasDURAÇÃO PADRÃO DO
PROGRAMA DE PRÉ-
TEMPORADA

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.



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

02

ESCOPO DO TRABALHO

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.

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.

ENTREGAS

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

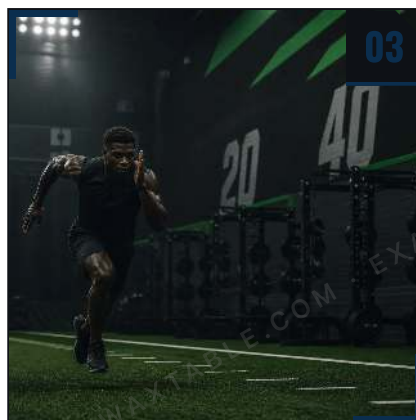
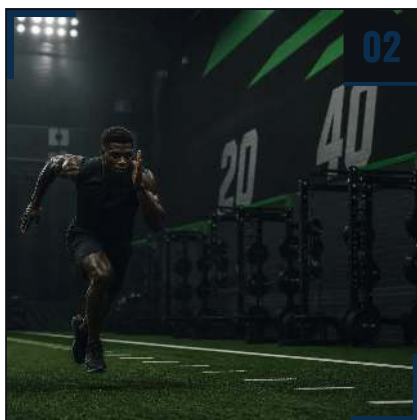
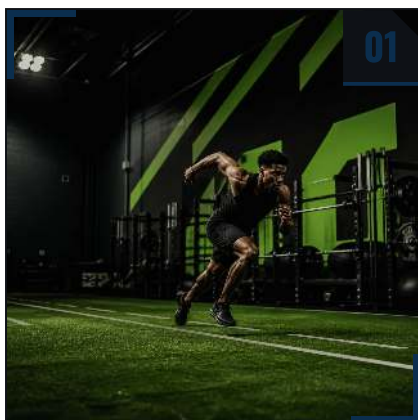
MONITORAMENTO

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)
- Manutenção da força durante a temporada além do bloco de quatorze semanas de pré-temporada

**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.



03

INVESTIMENTO E CONDIÇÕES

O acesso à sala de musculação é disponibilizado em todos os dias de sessão programados, e um técnico é designado como ponto de contato 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. Este orçamento é válido para programas iniciados até 27 de fevereiro de 2026.



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
Certificação da equipe técnica Treinamento prático para transição independente	1	\$3,200	\$3,200
Total da contratação			\$38,500

Taxa do projeto **\$38,500**

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

Total **\$38,500**

>>> TOTAL DEVIDO \$38,500

Todos os valores estão em USD. Faturamento em três marcos: 40% na assinatura, 30% no início da construção, 30% na entrega. O valor é válido para contratações iniciadas até 27 de fevereiro de 2026.

>>>

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 VERAO

\$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

>>>

QUAL MODELO COMBINA COM VOCÊ

	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
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.



QUANDO CADA PARCELA VENCE

N.º	MARCO	GATILHO	PARCELA	VALOR
01	Semanas 1-2 · Triagem de movimento inicial	9 de fevereiro de 2026	40%	\$15,400
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	30%	\$11,550
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 DAS QUAIS ESTA ESTIMATIVA DEPENDE

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 contra-assinatura abaixo aceita o escopo, o cronograma e o investimento definidos nesta proposta e autoriza o início do trabalho.

**PELA WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS**



MARCUS WEBB

DIRETOR ATLÉTICO

Data

**PELA IRONLINE
PERFORMANCE TRAINING**



IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

SIGNATÁRIO AUTORIZADO

Data



PRÓXIMOS PASSOS

PRONTOS QUANDO VOCÊ ESTIVER

A aceitação desta proposta dá início ao trabalho em 9 de fevereiro de 2026. O valor permanece válido para contratações confirmadas até 27 de fevereiro de 2026.

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