



IRONLINE PERFORMANCE TRAINING – PROGRAMA DE FORÇA
E CONDICIONAMENTO

ESPECIFICAÇÃO DE REQUISITOS

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	CONTROLE DE DOCUMENTOS	2
02	INTRODUÇÃO E ESCOPO	3
03	OBJETIVO E PÚBLICO-ALVO	3
04	REQUISITOS FUNCIONAIS	3
05	REQUISITOS NÃO FUNCIONAIS	4
06	MÓDULOS DO PRODUTO	5
07	ESPECIFICAÇÃO DE COMPONENTES	5
08	PREMISSAS, RESTRIÇÕES E DEPENDÊNCIAS	7
09	FASES DE LANÇAMENTO	7



RESUMO GERAL

CONTROLE DE DOCUMENTOS

01 ESPECIFICAÇÃO	02 PREPARADO POR	03 PROPRIETÁRIA
REQ-2026-0233 Emitido em 26 de janeiro de 2026	Ironline Performance Training Dallas, TX 75235	Marcus Webb Diretor Esportivo, Westbrook High School Athletics
04 STATUS	05 REQUISITOS	
Para revisão Linha de base definida na aprovação	9 Funcionais e não funcionais	



01

INTRODUÇÃO E ESCOPO

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.

»» OBJETIVO E PÚBLICO-ALVO

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.

»» REQUISITOS FUNCIONAIS

ID	REQUISITO	PRIORIDADE
R-01	Triagem de movimento inicial concluída para os 62 atletas do elenco antes do início da carga	OBRIGATÓRIO

R-03	Protocolo de retorno ao jogo supervisionado diretamente pela equipe da Ironline, não delegado a treinadores assistentes	OBRIGATÓRIO
R-04	Todas as sessões agendadas em torno do calendário existente de treinos e acadêmico da Westbrook	OBRIGATÓRIO
R-05	Dados de carga por atleta revisados com a equipe técnica pelo menos uma vez por semana	DESEJÁVEL
R-06	Equipe técnica certificada para conduzir o programa de forma independente até a semana 14	DESEJÁVEL
R-07	Programa de manutenção de verão opcional oferecido ao final do programa	PODERIA
R-08	Qualquer atleta sinalizado na triagem inicial encaminhado ao preparador físico antes do início da carga	OBRIGATÓRIO



ID	PRIORIDADE	REQUISITO
R-01	Obrigatório	Triagem de movimento inicial concluída para os 62 atletas do elenco antes do início da carga
R-02	Obrigatório	Programa periodizado ao longo de todas as quatorze semanas, não uma rotina fixa única
R-03	Obrigatório	Protocolo de retorno ao jogo supervisionado diretamente pela equipe da Ironline, não delegado a treinadores assistentes

R-05

Desejável

Dados de carga por atleta
revisados com a equipe
técnica pelo menos uma vez
por semana

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.



ESPECIFICAÇÃO DE COMPONENTES

REF.

ITEM

ESPECIFICAÇÃO

UNIDADE DE PREÇO

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 o 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
SPC-06	Certificação da equipe técnica	Treinamento prático para transição independente	1	12 de junho de 2026	\$3,200

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.

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.

IRONLINE PERFORMANCE TRAINING

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