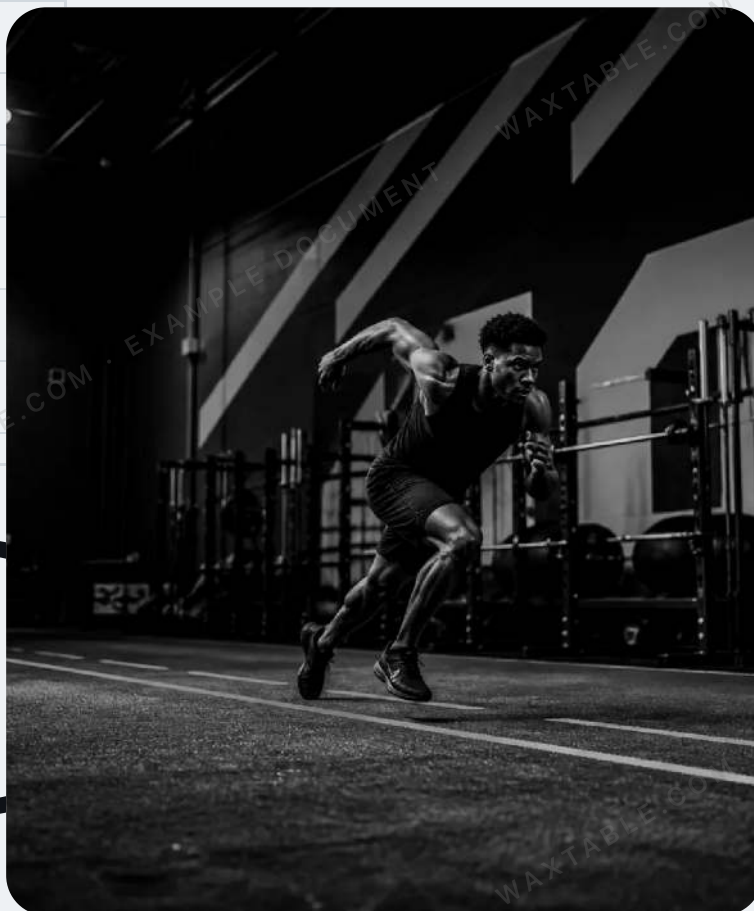
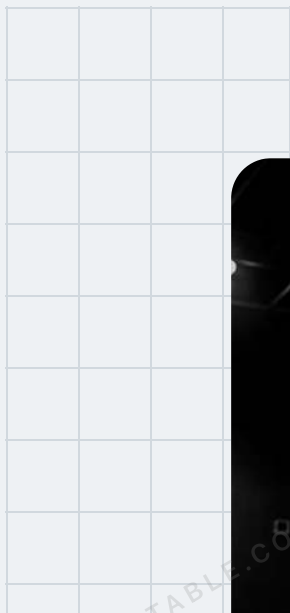




PREPARADO PARA WESTBROOK HIGH SCHOOL ATHLETICS

ESCOPO DE TRABALHO

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	ESCOPO, CRONOGRAMA & HONORÁRIOS	3
03	VISÃO GERAL E OBJETIVOS	4
04	CONTEXTO E METAS	4
05	ENTREGAS	5
06	FRENTES DE TRABALHO	5
07	ESPECIFICAÇÃO DA FRENTE DE TRABALHO	6
08	CRONOGRAMA	7
09	CRITÉRIOS DE ACEITAÇÃO	7
10	DETALHAMENTO DE HONORÁRIOS	8
11	RESUMO DE CUSTOS	8
12	CRONOGRAMA DE PAGAMENTO	9
13	ACEITE	10

RESUMO GERAL

SOW

RASCUNHO

SOW-2026-0233

PREPARADO PARA

Westbrook High
School Athletics
— Marcus Webb,
Diretor Esportivo

PREPARADO POR

Ironline
Performance
Training, Dallas

NÚMERO DO SOW

SOW-2026-0233

DATA DE INÍCIO

9 de fevereiro
de 2026

DURAÇÃO

Programa de
Força e
Condicionamento

STATUS

Rascunho —
para revisão



RESUMO GERAL

ESCOPO, CRONOGRAMA E HONORÁRIOS

01

FRENTE DE TRABALHO

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

INÍCIO

9 de fevereiro de 2026

Mediante contra-assinatura

03

DURAÇÃO

12 meses

Faseado conforme cronograma abaixo

04

HONORÁRIOS

\$38,500

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

05

ACEITO POR

Marcus Webb

Diretor Atlético

01

VISÃO GERAL E OBJETIVOS

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 E METAS

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.

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

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.



ESPECIFICAÇÃO DA FRENTE DE TRABALHO

REF.	ITEM	ESPECIFICAÇÃO	ESFORÇO PRAZO		PREÇO UNITÁ
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.
- 5 SEMANA 14 · TESTES DE PRONTIDÃO PARA A TEMPORADA E TRANSIÇÃO**
Bateria final de testes, relatório de prontidão e certificação da comissão técnica.

»» CRITÉRIOS DE ACEITAÇÃO

REF.	REQUISITO	PRIORIDADE
R-01	Triagem de movimento inicial concluída para os 62 atletas do elenco antes do início da carga	OBRIGATÓRIO
R-02	Programa periodizado ao longo de todas as quatorze semanas, não uma rotina fixa única	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

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
Subtotal de honorários			\$38,500



Honorários **\$38,500**

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

Total **\$38,500**

>>> TOTAL**\$38,500**

Todos os valores estão em USD e não incluem impostos aplicáveis. Os honorários são cobrados em três marcos: 40% na assinatura, 30% no início da construção, 30% na entrada em operação.



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).

A contra-assinatura abaixo aceita o escopo, o cronograma, os critérios de aceitação e os honorários estabelecidos neste Escopo de Trabalho e autoriza o início dos trabalhos na data de início indicada.

**PELA WESTBROOK HIGH
SCHOOL ATHLETICS**

[Redacted Signature]

MARCUS WEBB

DIRETOR ATLÉTICO

Data

**PELA 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