

# the **CrossFit**<sup>®</sup>

---

JOURNAL ARTICLES

---

## El Grinder

### Orden de Operaciones CrossFit #1, "CHAD"

Nombre del autor

---

El Grinder: Orden de Operaciones CrossFit #1, "CHAD"

#### Introducción

La organización y formato de este artículo pueden resultar confusos para algunos; puede parecer escrito en un idioma extranjero. Sin embargo, para otros—específicamente, oficiales militares y suboficiales superiores—será instantáneamente familiar y comprensible. "El Grinder" se produce siguiendo el formato de orden de operaciones de la OTAN. Una orden de operaciones (OPORD o Op O) es una directiva emitida por un comandante a sus subordinados para ejecutar coordinadamente una operación específica (Manual del Ranger, SH 21-76). En este artículo, la operación o tarea es un entrenamiento grupal.

El formato de cinco párrafos de la OPOrd de la OTAN, junto con anexos, se utiliza para organizar las instrucciones del comandante, asegurar una visión operativa común y ayudar a los líderes subordinados a comprender plenamente la intención del comandante y los resultados que desea que la operación produzca—el estado final. Es un método lógico, claro y conciso de transmitir un plan. Los cinco párrafos estándar que componen la OPOrd son: SITUACIÓN, MISIÓN, EJECUCIÓN, APOYO DE SERVICIO y MANDO Y SEÑAL.

Debido a que el CrossFit Journal es leído por una amplia gama de unidades militares en los Estados Unidos y en todo el mundo, se utilizan términos del glosario de abreviaturas de la OTAN, AAP-15(2006), siempre que sea posible para aclarar las instrucciones. El público principal de "El Grinder" es la comunidad militar y de aplicación de la ley. Sin embargo, cualquier agencia que realice entrenamiento físico grupal encontrará el contenido útil, una vez que se acostumbren al formato.

Para que una OPOrd sea efectiva, debe 1) estar construida de manera que el personal comprenda la intención, sus propias tareas y el contexto de esas tareas; 2) informar al personal sobre qué efecto deben lograr y por qué es necesario lograrlo (para el "Grinder", es lograr cohesión de unidad y estado físico de combate bajo condiciones de fatiga); 3) identificar los recursos necesarios para ejecutar la tarea; y 4) imponer un mínimo de medidas de control para asegurar libertad de acción y flexibilidad.

"El Grinder" es el resultado directo de las solicitudes generadas por el artículo del CFJ del mes pasado "Entrenamiento CrossFit para Grupos Grandes" para artículos adicionales que aborden el entrenamiento físico de combate para pelotones y escuadrones.

---

1 de 9

---

CFHQ  
Santa Cruz, CA  
EE.UU.

01 Jul 06

OPS 01

Orden de Operación 01 — OP GRINDER

Organización de la Tarea: Anexo A

1. SITUACIÓN

a. General.

- (1) El entorno operativo actual al que se enfrentan las fuerzas de coalición hoy en día es complejo, diverso, difuso y letal. Es un espacio de batalla asimétrico que es extremadamente peligroso y está en constante evolución. Se requiere que las fuerzas de coalición realicen una amplia gama de tareas simultáneamente dentro de un área de operaciones. Ha habido un cambio operativo del modelo tradicional de "guerra de tercera generación" al actual modelo de "guerra de cuarta generación". Esta evolución ha producido un entorno operativo que se centra principalmente en terrenos complejos como montañas, áreas urbanizadas y junglas. Debido a la amenaza en evolución que enfrentan las fuerzas de coalición, las organizaciones militares han tenido que desarrollar nuevas doctrinas, tácticas, técnicas y procedimientos para ser eficaces.
- (2) La aptitud física y la supervivencia en combate son una de las áreas críticas que actualmente están siendo examinadas por los ejércitos de coalición. Las misiones recientes en Afganistán e Irak han demostrado que los soldados requieren una verdadera aptitud física en combate para ser eficaces en el campo de batalla actual. Al igual que la doctrina y las tácticas deben ser modificadas y mejoradas para permitir el éxito contra estas nuevas amenazas, también debe serlo el entrenamiento físico militar.
- (3) El artículo del CrossFit Journal del mes pasado, "Entrenamiento CrossFit para Grandes Grupos", ha generado muchas solicitudes de los lectores para futuros artículos que aborden el entrenamiento de aptitud física en combate para pelotones o escuadras.

b. Intención del Grinder.

- (1) Propósito. El propósito de OP GRINDER es crear entrenamientos grupales que utilicen el equipo comúnmente encontrado dentro de una unidad militar. Los entrenamientos abordarán tanto los protocolos de entrenamiento en guarnición como en condiciones austeras para pelotones, escuadras y equipos de fuego. Serán escalables y flexibles para permitir una amplia gama de usos, incluyendo tropas en entrenamiento básico hasta operadores de combate de élite. El formato y el lenguaje se basarán en organizaciones militares; sin embargo, esto es solo para facilitar la dirección. Los entrenamientos pueden adaptarse a cualquier agencia u organización que realice entrenamiento físico grupal.
- (2) Método. Inicialmente, "The Grinder" se producirá periódicamente. Sin embargo, en función de la demanda de la comunidad militar/LEO, la columna podría

se convertirá en una adición mensual al CFJ. Proporcionará un entrenamiento que incluirá dirección, descripción y representación gráfica. Cada "Grinder" se producirá en un formato de Orden de Operaciones (Op O) que todo el personal de la OTAN conoce. Esto permitirá una imagen operativa común, independientemente de la unidad. Para asegurar una transición exitosa a futuros entrenamientos, habrá tareas "Prepárese para" (BPT) o de "Seguimiento" en el párrafo de EJECUCIÓN. Esto permitirá a los líderes usar actividades concurrentes para prepararse para el próximo entrenamiento. Estas preparaciones podrían incluir instrucción y ensayo de movimientos de habilidad como el clean o la sentadilla sobre la cabeza; realizar reconocimiento de áreas de entrenamiento requeridas o potenciales futuras, u obtener logística específica para la ejecución de la siguiente fase del entrenamiento. Un ejemplo sería "BPT: realizar un entrenamiento que requiera 1 bolsa de arena y 1 lata de munición de .50 cal llena de arena por cada equipo de fuego de cuatro personas, y una ruta de carrera de 400 metros. Las tropas deberán ser competentes en la sentadilla frontal y el peso muerto para ejecutar el próximo WOD (entrenamiento del día)." Las tareas BPT establecerán las condiciones para el éxito durante el entrenamiento del próximo mes. Un anexo acompañará a la Op O para proporcionar una representación gráfica de la configuración del entrenamiento y las ubicaciones del personal o equipo clave. La Op O proporcionará dirección sobre los efectos deseados del entrenamiento; sin embargo, será responsabilidad del líder determinar la mejor manera de lograr estos efectos según el nivel de habilidad de su organización, el equipo disponible y la ubicación.

- (3) Estado Final. Las unidades estarán equipadas, organizadas y preparadas para llevar a cabo fitness de combate individual y grupal a nivel de compañía, pelotón o escuadra en guarnición y/o en entornos austeros.

## 2. MISIÓN

"CHAD": correr 400m /25 levantamientos de peso muerto/ correr 400m /25 thrusters / correr 400m/25 sentadillas frontales / correr 400m /25 push-presses / correr 400m

## 3. EJECUCIÓN

### a. Concepto de Operaciones.

- (1) Intención. Completar cada uno de los ejercicios prescritos lo más rápido posible de manera segura. Este es un entrenamiento de equipo "específico por tarea". El propósito de este entrenamiento es desarrollar cohesión y fitness bajo condiciones de fatiga mientras se ejecuta una evacuación simulada de heridos en combate.
- (2) Esquema de maniobra. Cada escuadra se dividirá en dos equipos de cuatro. Cada equipo tendrá una camilla, un bidón de agua lleno de agua (45 lbs.), dos latas de munición de .50 cal llenas de arena (50 lbs. cada una), una bolsa de arena (50 lbs.) y una roca (45 lbs.). Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo desde el mismo lugar. Cargarán la bolsa de arena, el bidón de agua, la roca y una lata de munición de .50 cal en la camilla (peso total 190 lbs.) y correrán/caminarán 400m llevando la camilla. Al regresar al punto de partida, cada miembro del equipo asegurará una pieza de equipo y realizará un...

ejercicio específico por 25 repeticiones. Los ejercicios son: peso muerto, las dos latas de munición de .50-cal (una en cada mano) por 25 repeticiones, realizar impulsos con la roca por 25 repeticiones, sentadillas frontales con el saco de arena por 25 repeticiones, y press de hombros con el bidón de agua por 25 repeticiones. Una vez que cada miembro del equipo ha completado las 25 repeticiones, cargan el equipo nuevamente en la camilla y completan otra carrera/caminata de 400m. Cuando regresan al punto de inicio, cada miembro realizará 25 repeticiones de otro ejercicio con un equipo diferente. Esta rotación continuará hasta que cada miembro del equipo haya realizado los cuatro ejercicios. Al finalizar, cada soldado habrá hecho 25 repeticiones de peso muerto, impulsos, press de hombros y sentadillas frontales, y habrá corrido un total de 2km (5 veces 400m).

- (3) Esfuerzo Principal. La seguridad de todo el personal y el desarrollo de la cohesión de la unidad a través de desafíos compartidos y dificultades.
- (4) Estado Final. La finalización exitosa de todos los ejercicios por cada individuo del escuadrón y la unidad preparada para continuar con más entrenamiento.

b. Instrucciones de Coordinación.

- (1) Organización del Equipo. Los líderes de escuadrón pueden organizar el equipo de cuatro personas como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada equipo para cumplir la misión. Si los escuadrones no pueden agruparse en equipos de fuego de cuatro, añadan un quinto soldado al equipo. El quinto ejercicio a completar serán 25 burpees. Para el transporte de heridos de 400m, el quinto miembro del equipo puede rotar para llevar la camilla durante la carrera.
- (2) Ajuste. El entrenamiento puede realizarse con ropa de PT o equipo de combate completo, incluyendo chalecos con placas, dependiendo del nivel de condición física de sus soldados. Las cuatro piezas de equipo seleccionadas—saco de arena, bidón de agua, latas de munición y roca—son para condiciones austeras. Si tienen recursos, pueden usar mancuernas o barras. El peso del equipo o el número de repeticiones se puede aumentar o disminuir según el nivel de habilidad de sus tropas. El peso de 190 lbs. a colocar en la camilla simulará el peso de un herido.
- (3) Puntuación. El tiempo final se basa en el tiempo combinado para todo el escuadrón. Por lo tanto, si el Equipo A y B forman el primer escuadrón, y sus tiempos son 26:30 y 30:02, el tiempo de entrenamiento del escuadrón es 56:32. El escuadrón que tenga el tiempo combinado más bajo gana.
- (4) Tareas de seguimiento. El siguiente entrenamiento requerirá una ruta de carrera de 400m, barras de dominadas y latas de munición de 25mm M2 Bradley llenas de arena. La proporción preferida es una lata de munición de 25mm por cada soldado; sin embargo, si esto no es posible, una lata de munición de 25mm por cada tres soldados es aceptable. Si no pueden obtener latas de munición de 25mm, busquen algo que pese alrededor de 70 lbs. y que pueda levantarse por encima de la cabeza: una roca, una barra, una mancuerna, etc.

## Orden de Operaciones CF #1, "CHAD" (continuación...)

### 4. APOYO DE SERVICIO

#### a. Pesos del Equipo

Nomenclatura de Lata de Munición	Cantidad/Tamaño	Tipo	Peso	Contenido
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 cartuchos	PA125	70 libras	Arena
Cartucho cal .50 4B/1T	100 cartuchos	M2A1	50 libras	Arena
Cartucho 5.56mm bola clip	910 cartuchos	M2A1	30 libras	Arena
Cartucho 7.62mm cinturón 4B/1T	220 cartuchos	M19A1	20 libras	Arena
Bidón	20 litros	7240-21-852-5150	45 libras	Agua
Bolsa de arena	14 pulg • 5f 26 pulg	8105-00-142-9345	50 libras	Arena
Neumático y llanta de Stryker	1	2610-20-000-7697	aprox 350 libras	NA

b. Requisitos de Equipamiento. Cada equipo de fuego de 4 o 5 personas necesitará una piedra (45 libras), un bidón (45 libras), dos latas de munición calibre .50 (50 libras cada una), un saco de arena (50 libras) y una camilla.

c. Registro de Tiempo. Un cronómetro y material para escribir son necesarios para registrar los tiempos de entrenamiento de cada equipo y escuadrón.

### 5. COMANDO Y SEÑAL

a. Cronometrador/Registrador de Puntajes. Solo se requiere un cronometrador para todos los escuadrones. Este soldado registrará los tiempos de todos los equipos de fuego cuando terminen el entrenamiento. Se ubica en la línea de inicio/área de ejercicio para propósitos de mando y control. Todos los equipos de fuego comienzan el entrenamiento bajo su comando. Una vez que un equipo ha completado todos los ejercicios, informan al cronometrador, quien registra todos los tiempos.

b. Instructor/Entrenador/Seguridad. Para asegurar la correcta ejecución del entrenamiento, el uso adecuado de las formas de ejercicio y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto. Un soldado lesionado que no pueda participar en el PT u otro miembro de la compañía también puede desempeñar esta función. Aunque no es preferido, el líder del pelotón o el sargento de pelotón también pueden ocupar esta posición clave, especialmente si el público objetivo de entrenamiento son los escuadrones individuales.

Anexos:

Anexo A Diagrama de entrenamiento

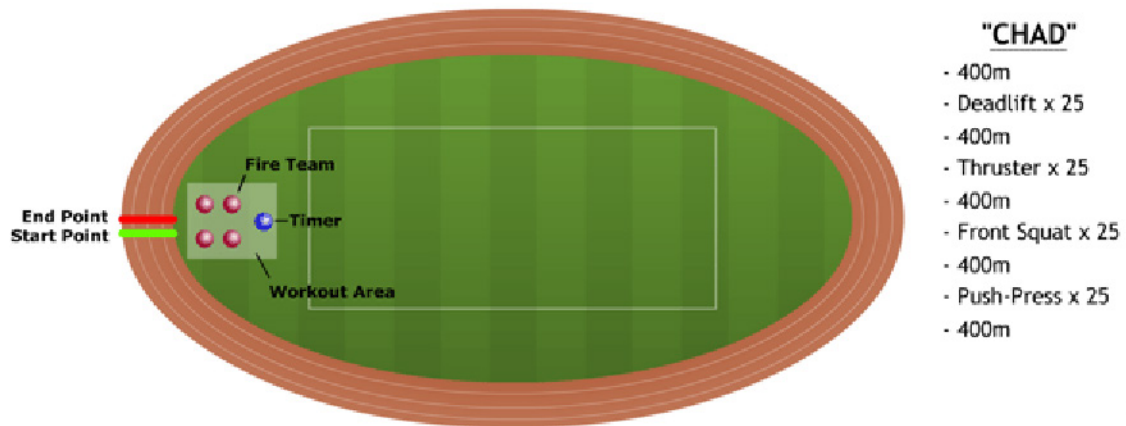
Anexo B Equipamiento

Anexo C Ejercicios

Este entrenamiento está dedicado al LTC. Chad Buehring, Ejército de EE.UU. (SF) quien dio su vida desinteresadamente para liberar a los oprimidos. Buenos vientos, Chad.

## Orden de Operaciones CF #1, "CHAD" (continuación...)

### Anexo A      Diagrama de Entrenamiento



### Anexo B      Equipamiento



Orden de Operaciones CF #1, "CHAD" (continuación...)

Anexo B

Equipamiento (cont.)





Peso muerto



Sentadilla frontal







Press de hombros



Thruster

