

# the **CrossFit**<sup>®</sup>

---

JOURNAL ARTICLES

---

## The Grinder

### CrossFit FRAGO #10, "NOLAN"

---

CFHQ  
Santa Cruz, CA  
USA

01 Maggio 07

OPS 11  
FRAGO 10 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Rif: A. OPOrd 01 01 Lug 06

Organizzazione del compito: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.
2. MISSIONE  
"NOLAN": Completa il maggior numero possibile di giri in 20 minuti: 12 thruster e 10 pull-up
3. ESECUZIONE
  - a. Concetto di operazioni.
    - (1) Intento. Completa il maggior numero di giri degli esercizi, il più velocemente possibile in modo sicuro. Questo è un allenamento di squadra di quattro persone, "a tempo determinato". Lo scopo di questo allenamento è sviluppare coesione e fitness da combattimento in condizioni di affaticamento attraverso difficoltà condivise, sfide e competizione.
    - (2) Schema di manovra. Il plotone sarà diviso in quante più squadre da quattro possibile. Ogni squadra avrà bisogno di 2 x lattine di munizioni .50-cal per i thruster e due sbarre per pull-up o due set di anelli. Tutte le squadre inizieranno allo stesso tempo. Una volta che ogni soldato ha completato le ripetizioni richieste di thruster, passerà ai pull-up. Ogni esercizio deve essere completato di 5

## CF FRAGO #10, "NOLAN" (continua...)

prima di passare al prossimo—ossia, devi finire tutti i 12 thruster prima di iniziare i 10 pull-up. Tuttavia, ogni esercizio può essere suddiviso in serie come si desidera—ad esempio, due serie di 5 pull-up per completare i 10 richiesti, oppure una serie di 7 e una di 5 thruster per completare i 12. Se un soldato non riesce a completare 10 pull-up da solo, è consentito l'aiuto. Tuttavia, l'aiuto verrà fornito sostenendo la schiena della persona che esegue i pull-up, non sostenendo i piedi, e l'assistenza può essere fornita solo da un membro del team che esegue anche i pull-up. L'aiuto è consentito solo per i pull-up.

- (3) Sforzo principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione del gruppo e della forma fisica da combattimento attraverso sfide e difficoltà condivise.
- (4) Obiettivo finale. Completamento sicuro e di successo di tutti gli esercizi.

### b. Istruzioni di Coordinamento.

- (1) Organizzazione del Team. I capisquadra possono organizzare i loro soldati come meglio credono. È una decisione di leadership su come distribuire al meglio ogni soldato per portare a termine la missione.
- (2) Adattamento. L'allenamento può essere svolto in abbigliamento PT o in equipaggiamento completo da battaglia, compresi i giubbotti con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei tuoi soldati. Il numero di ripetizioni può essere aumentato o diminuito in base al livello di abilità delle tue truppe.
- (3) Punteggio. Si registra il numero di round completati da ciascun soldato nel team. Il punteggio del team è la somma dei round completati dai quattro soldati. Ad esempio, se il soldato A completa 10 round, il soldato B 12, il soldato C 9 e il soldato D 15, il punteggio del team sarà 46. Il team o la squadra che completa il maggior numero di round arriva primo.
- (4) Thruster con munizioni da 25mm. Per ragioni di sicurezza, è fondamentale che la latta di munizioni da 25mm sia sollevata da terra con la tecnica corretta. La latta deve essere posizionata a terra capovolta (con il coperchio rivolto verso il suolo). Con la schiena mantenuta nella posizione corretta per il deadlift, il sollevatore solleva la latta fino alla posizione di hang, dove rimane capovolta, con il coperchio rivolto verso il suolo. Dalla posizione di hang, pulisce la latta nella posizione di rack (posizione di inizio del thruster). È durante questa transizione, dalla posizione di hang a quella di rack, che la latta ruota di 180 gradi (terminando con il coperchio rivolto verso l'alto). Questa è la posizione di partenza per i thruster.
- (5) Sicurezza. Assicurati che tutte le attrezzature siano controllate e in buono stato prima di eseguire l'allenamento, e che tutti i soldati siano competenti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ogni membro.
- (6) Attività successive. Il prossimo allenamento richiederà un percorso di corsa di 400 metri, due latte di munizioni da 25mm e due barre per pull-up o serie di anelli per ciascun team di sei persone.

## CF FRAGO #10, "NOLAN" (continua...)

### 3. SUPPORTO AI SERVIZI

#### a. Pesi delle Attrezzature

Nomenclatura delle Scatole di Munizioni	Quantità / Dimensioni	Tipo	Peso	Contenuto
Cartuccia 25mm APFSDS-T	30 colpi	PA125	70 libbre	Sabbia
Cinghie in nylon, tessitura semplice, tubolare (anelli austeri)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Moschettone, Pitone da Montagna (anelli austeri)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Gancio ad artiglio e chiusura a vite
Tubo in PVC 1 ½ pollice (anelli austeri)	8 pollici x 2 per anello	Standard	NA	NA

- b. Requisiti delle Attrezzature. Ogni squadra di quattro persone avrà bisogno di due scatole di munizioni da 25 mm e due set di sbarre per trazioni o due set di anelli (austeri o regolari).
- c. Registrazione del Tempo e delle Ripetizioni. Un cronometro per tutte le squadre e un metodo per registrare i turni di ogni squadra.

### 4. COMANDO E SEGNALAZIONE

- a. Cronometrista/Registratore del punteggio. È richiesto un solo cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre di quattro persone iniziano e finiscono l'allenamento contemporaneamente. Si consiglia che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro come riserva in caso di guasto del cronometro principale. È inoltre necessario un metodo per registrare i turni di ciascun soldato.
- b. Istruttore/Allenatore. Per garantire la corretta esecuzione dell'allenamento, l'uso della corretta forma di esercizio e la sicurezza nell'esecuzione, un membro designato del plotone può ricoprire questo incarico.

#### Annessi:

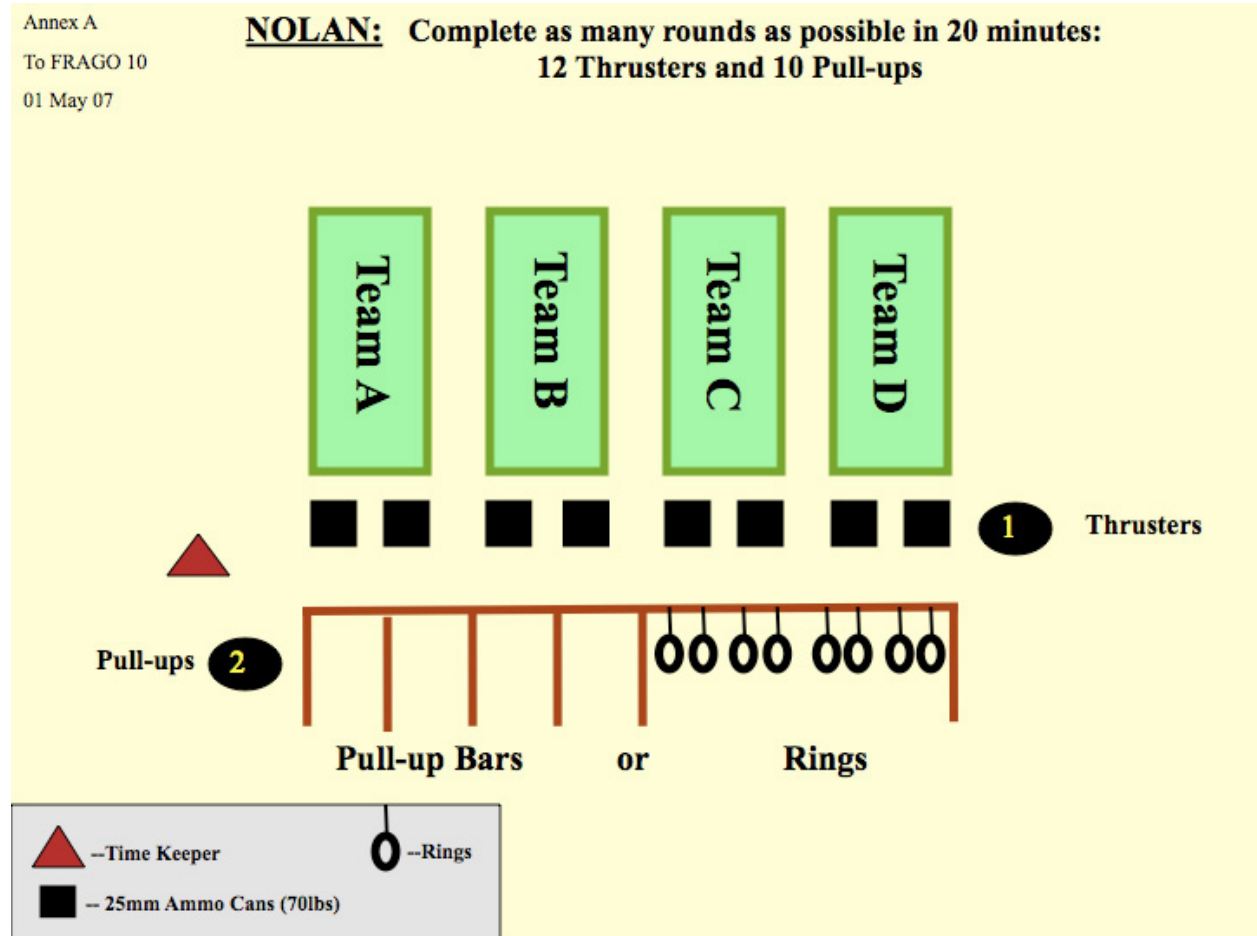
Annesso A Diagramma dell'Allenamento (AOO)

Annesso B Attrezzature

Annesso C Esercizi

# CF FRAGO #10, "NOLAN" (continua...)

Allegato A Schema dell'allenamento (A00)



Allegato B Attrezzatura



di 5

## CF FRAGO #10, "NOLAN" (continua...)

Allegato C    Esercizi



5 di 5

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.  
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the **CrossFit**  
JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su <http://store.crossfit.com>  
Commenti a [feedback@crossfit.com](mailto:feedback@crossfit.com)