

the
CrossFit
JOURNAL ARTICLES

Il Macinino

CrossFit FRAGO #11, "LEGER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 June 07

OPS 12
FRAGO 11 to OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organizzazione dei compiti: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.

2. MISSION
"Leger": 400-meter run
21 thrusters
30 pull-ups
800-meter run
30 pull-ups
21 thrusters
4 run

3. ESECUZIONE

a. Concetto di Operazioni.

- (1) Intento. Completare gli esercizi in ordine, il più velocemente possibile, in modo sicuro. Questo è un allenamento "specifico per un compito" in team da sei persone. Lo scopo di questo allenamento è sviluppare coesione e combattere la forma fisica in condizioni di affaticamento attraverso difficoltà, sfide e competizione condivise. di 5

CF FRAGO #11, "LEGER" (continua...)

- (2) Schema di manovra. Il plotone sarà diviso in squadre da sei persone, per quanto possibile. Ogni squadra avrà bisogno di due contenitori di munizioni da .25mm per i thruster e due barre per trazioni o due set di anelli per le trazioni. Tutte le squadre inizieranno contemporaneamente. Una volta che ogni soldato avrà completato la prima corsa di 400 metri, inizierà i thruster. Dopo aver completato il numero richiesto di ripetizioni di thruster, passerà alle trazioni. Ogni esercizio deve essere completato prima di passare al successivo, cioè è necessario finire tutti i 21 thruster prima di iniziare le 30 trazioni. Tuttavia, ogni esercizio può essere suddiviso in serie a piacere, ad esempio, tre serie di 7 thruster per completare i 21 richiesti, o due serie di 15 per le 30 trazioni. Se un soldato non è in grado di completare 30 trazioni da solo, sarà consentito il supporto. Tuttavia, il supporto sarà eseguito sostenendo la schiena del soldato che fa le trazioni, non i piedi, e solo da un membro della squadra che sta anch'esso eseguendo le trazioni. Se un soldato è nel mezzo della sua serie di thruster, non è permesso aiutare un altro membro della squadra nelle trazioni. 2 di 5
- (3) Sforzo principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione dell'unità e della forma fisica per il combattimento attraverso sfide condivise e difficoltà.
- (4) Stato finale. Il completamento sicuro e di successo di tutti gli esercizi.

b. Istruzioni di coordinamento.

- (1) Organizzazione della squadra. I capisquadra possono organizzare i loro soldati come preferiscono. È una decisione di leadership su come schierare al meglio ogni soldato per portare a termine la missione.
- (2) Adattamento. L'allenamento può essere svolto in abbigliamento sportivo o con attrezzatura da battaglia completa, compresi giubbotti con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei vostri soldati. Il numero di ripetizioni può essere aumentato o diminuito in base al livello di abilità e capacità delle vostre truppe.
- (3) Punteggio. I tempi di arrivo individuali di ciascun soldato vengono sommati per determinare il tempo totale di arrivo della squadra. Ad esempio, se i tempi di arrivo per i sei soldati di una squadra sono: 18:10, 18:20, 18:30, 19:00, 19:15 e 20:00, sommando i tempi individuali dei soldati, il punteggio della squadra è 113:15. La squadra con il tempo combinato più basso arriva prima. Inoltre, il tempo di ogni singolo soldato può essere classificato.
- (4) Thruster con contenitore di munizioni da 25mm. Per motivi di sicurezza, è fondamentale che il contenitore di munizioni da 25mm sia sollevato da terra con la tecnica corretta. Il contenitore deve essere posizionato a testa in giù (con il coperchio a contatto con il suolo). Con la schiena mantenuta nella posizione corretta per il sollevamento, il sollevatore solleva il contenitore fino alla posizione di sospensione, dove rimane capovolto, con il coperchio rivolto verso il terreno. Dalla posizione di sospensione, solleva il contenitore alla posizione di supporto (la posizione iniziale del thruster). È durante questa transizione, dalla posizione di sospensione a quella di supporto, che il contenitore ruota di 180 gradi (finendo con il coperchio rivolto verso l'alto). Questa è la posizione di partenza per i thruster.

CF FRAGO #11, "LEGER" (continua...)

- (5) Sicurezza. Verificare che tutta l'attrezzatura sia controllata e funzionante prima di iniziare l'allenamento, e che tutti i soldati siano competenti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ogni membro.
- (6) Compiti successivi. Il prossimo allenamento richiederà una corda o una corda per saltare, una palla medica da 20 libbre, una cassa per munizioni da 25 mm, una cassa per munizioni da .50 Cal, un box di 24 pollici o due pneumatici Stryker per ogni squadra di cinque persone.

3. SUPPORTO AL SERVIZIO

a. Pesi dell'attrezzatura

Nomenclatura delle casse per munizioni	Quantità / Dimensione	Tipo	Peso	Contenuto
Cartuccia 25mm APFSDS-T	30 colpi	PA125	70 libbre	Sabbia
Cinghia in nylon, trama semplice, tubolare (anelli austeri)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Moschettone, pitone da montagna (anelli austeri)	12 mm	8465-21-896-8280	NA	Moschettone a scatto e a vite
Tubo in PVC 1 1/2 pollice (anelli austeri)	8 pollici x 2 per anelli	Standard	NA	NA

- b. Requisiti dell'attrezzatura. Ogni squadra di sei persone avrà bisogno di 2 casse per munizioni da 25 mm e due set di barre 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 giri di ogni squadra.

4. COMANDO E SEGNALE

- a. Timer/Registratore di punteggi. È necessario un solo cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre di sei persone iniziano l'allenamento allo stesso tempo. Si consiglia che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro come backup nel caso in cui quello principale si guasti. È inoltre necessario un metodo per registrare il tempo di ogni soldato.
- b. Istruttore/Allenatore. Per garantire il corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della forma corretta degli esercizi e la sicurezza dell'esecuzione, un membro designato del plotone può ricoprire questo incarico.

Allegati:

Allegato A Diagramma dell'Allenamento (AOO)

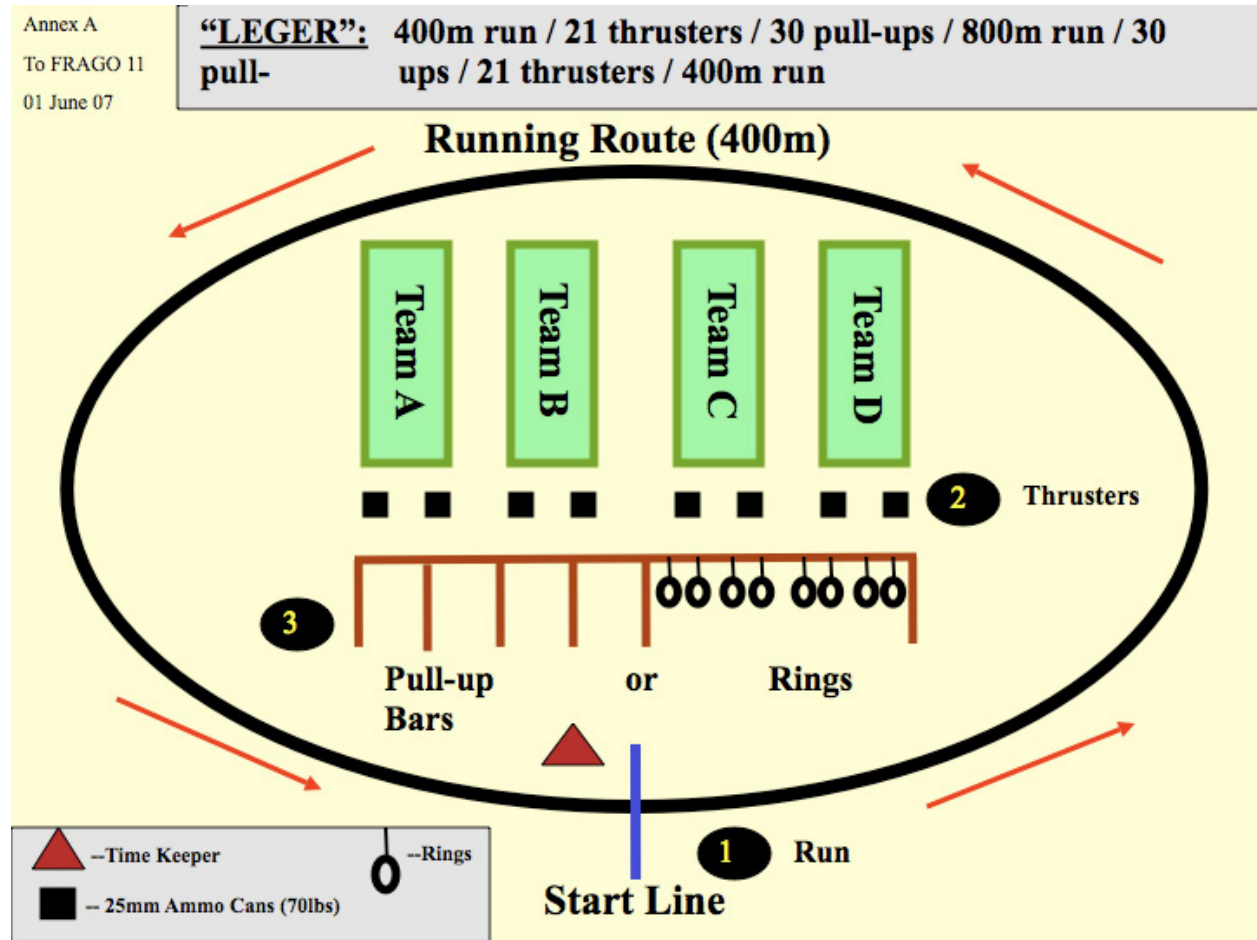
Allegato B Attrezzatura

Allegato C Esercizi

di 5

CF FRAGO #11, "LEGER" (continua...)

Allegato A Diagramma dell'allenamento (A00)

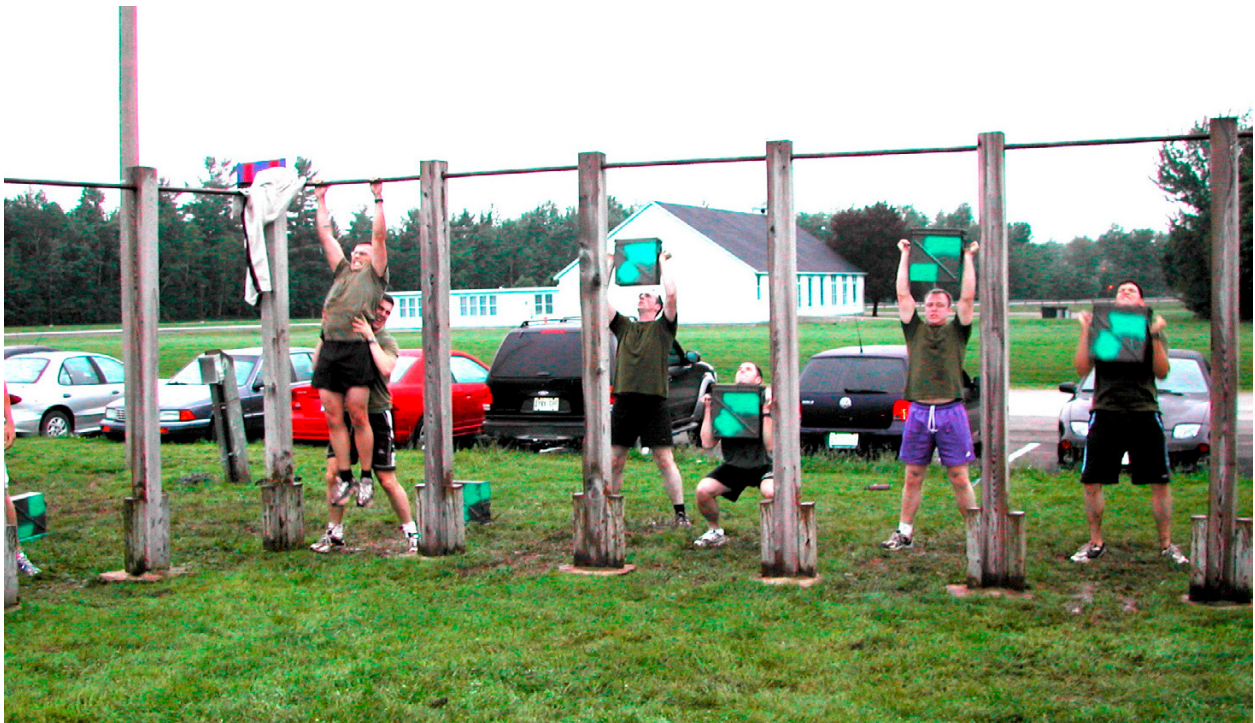


CF FRAGO #11, "LEGER" (continua...)

Allegato B Attrezzatura



Allegato C Esercizi



5 di 5