

# the **CrossFit**<sup>®</sup>

---

JOURNAL ARTICLES

---

## The Grinder

---

### CrossFit FRAGO #11, "LEGER"

---

CFHQ  
Santa Cruz, CA  
EUA

01 Junho 07

OPS 12  
FRAGO 11 para OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefas: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem alteração.

2. **MISSÃO**  
"Leger":  
Corrida de 400 metros  
21 thrusters  
30 barras  
Corrida de 800 metros  
30 barras  
21 thrusters  
4 corrida

3. **EXECUÇÃO**

a. Conceito de Operações.

(1) Intenção. Complete os exercícios na ordem, o mais rápido possível, de forma segura. Este é um treino "específico para a tarefa" para um time de seis pessoas. O propósito deste treino é desenvolver coesão e preparo físico sob condições de fadiga através de desafios compartilhados e competição.  
de 5

## CF FRAGO #11, “LEGER” (continuação...)

- (2) Esquema de manobra. O pelotão será dividido em quantas equipes de seis forem possíveis. Cada equipe precisará de duas latas de munição de 0,25 mm para os thrusters e duas barras de puxada ou dois conjuntos de anéis para os pull-ups. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Assim que cada soldado completar a primeira corrida de 400 metros, ele iniciará os thrusters. Após terminar as repetições necessárias de thrusters, ele passará para os pull-ups. Cada exercício deve ser concluído antes de passar para o próximo—ou seja, você deve terminar todos os 21 thrusters antes de começar os 30 pull-ups. No entanto, cada exercício pode ser dividido em séries conforme desejado—por exemplo, três séries de 7 thrusters para completar os 21 necessários, ou duas séries de 15 para os 30 pull-ups. Se um soldado não conseguir completar 30 pull-ups por conta própria, será permitido auxílio. No entanto, o auxílio será executado apoiando as costas do soldado que está fazendo os pull-ups, não os pés, e apenas por um membro da equipe que também está realizando pull-ups. Se um soldado estiver no meio de sua própria série de thrusters, ele não tem permissão para auxiliar outro membro da equipe fazendo pull-ups. 2 de 5
- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal e o desenvolvimento de coesão da unidade e preparo físico para combate através de desafios e dificuldades compartilhadas.
- (4) Estado Final. A conclusão segura e bem-sucedida de todos os exercícios.

### b. Instruções de Coordenação.

- (1) Organização da Equipe. Os líderes de esquadrão podem organizar seus soldados como desejarem. É uma decisão de liderança sobre a melhor forma de empregar cada soldado para cumprir a missão.
- (2) Ajuste. O treino pode ser realizado com equipamentos de treinamento físico ou com equipamento de combate completo, incluindo coletes com placas, dependendo dos níveis de condicionamento físico dos seus soldados. O número de repetições pode ser aumentado ou diminuído com base no nível de habilidade e capacidade das suas tropas.
- (3) Pontuação. Os tempos de conclusão individuais de cada soldado são somados para determinar o tempo total de conclusão da equipe. Por exemplo, se os tempos de conclusão dos seis soldados de uma equipe forem: 18:10, 18:20, 18:30, 19:00, 19:15 e 20:00, quando os tempos individuais dos soldados são somados, a pontuação da equipe é 113:15. A equipe que tiver o menor tempo combinado fica em primeiro lugar. Além disso, o tempo de cada soldado individual pode ser classificado.
- (4) Thrusters com Latas de Munição de 25mm. Por razões de segurança, é imperativo que a lata de munição de 25mm seja levantada do chão com a técnica adequada. A lata de munição deve ser colocada no chão de cabeça para baixo (para que a tampa da lata esteja no chão). Com as costas na posição correta de levantamento, o levantador ergue a lata de munição para a posição de suspensão, onde permanece invertida, com a tampa voltada para o chão. Da posição de suspensão, ele leva a lata de munição para a posição de rack (a posição inicial do thruster). É durante essa transição, da posição de suspensão para a posição de rack, que a lata de munição gira 180 graus (para terminar com a tampa voltada para cima). Esta é a posição inicial para os thrusters.

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

- (5) Segurança. Certifique-se de que todo o equipamento foi verificado e está em condições de uso antes de começar o treino, e que todos os soldados são proficientes nos exercícios exigidos. A segurança é responsabilidade de todos os membros.
- (6) Tarefas Seguinte. O próximo treino exigirá uma corda de pular ou corda de sash, uma bola medicinal de 20 libras, uma lata de munição de 25mm, uma lata de munição .50 Cal, uma caixa de 24 polegadas ou dois pneus Stryker por equipe de cinco homens.

### 3. SUPORTE DE SERVIÇO

#### a. Pesos de Equipamento

<b>Nomenclatura da Lata de Munição</b>	<b>Quantidade / Tamanho</b>	<b>Tipo</b>	<b>Peso</b>	<b>Conteúdo</b>
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 cartuchos	PA125	70 libras	Areia
Correia de nylon, tecido simples, tubular (anéis austeros)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Mosquetão, Pitão de Montanha (anéis austeros)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Fecho de garra e trava de rosca
Tubo de PVC 1 1/2 polegada (anéis austeros)	8 polegadas x 2 por anéis	Padrão	NA	NA

- b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de seis homens precisará de 2 latas de munição de 25mm e dois conjuntos de barras de puxar ou dois conjuntos de anéis (austeros ou regulares).
- c. Registro de Tempo e Repetição. Um cronômetro para todas as equipes e um método para registrar as rodadas de cada equipe.

### 4. COMANDO E SINAL

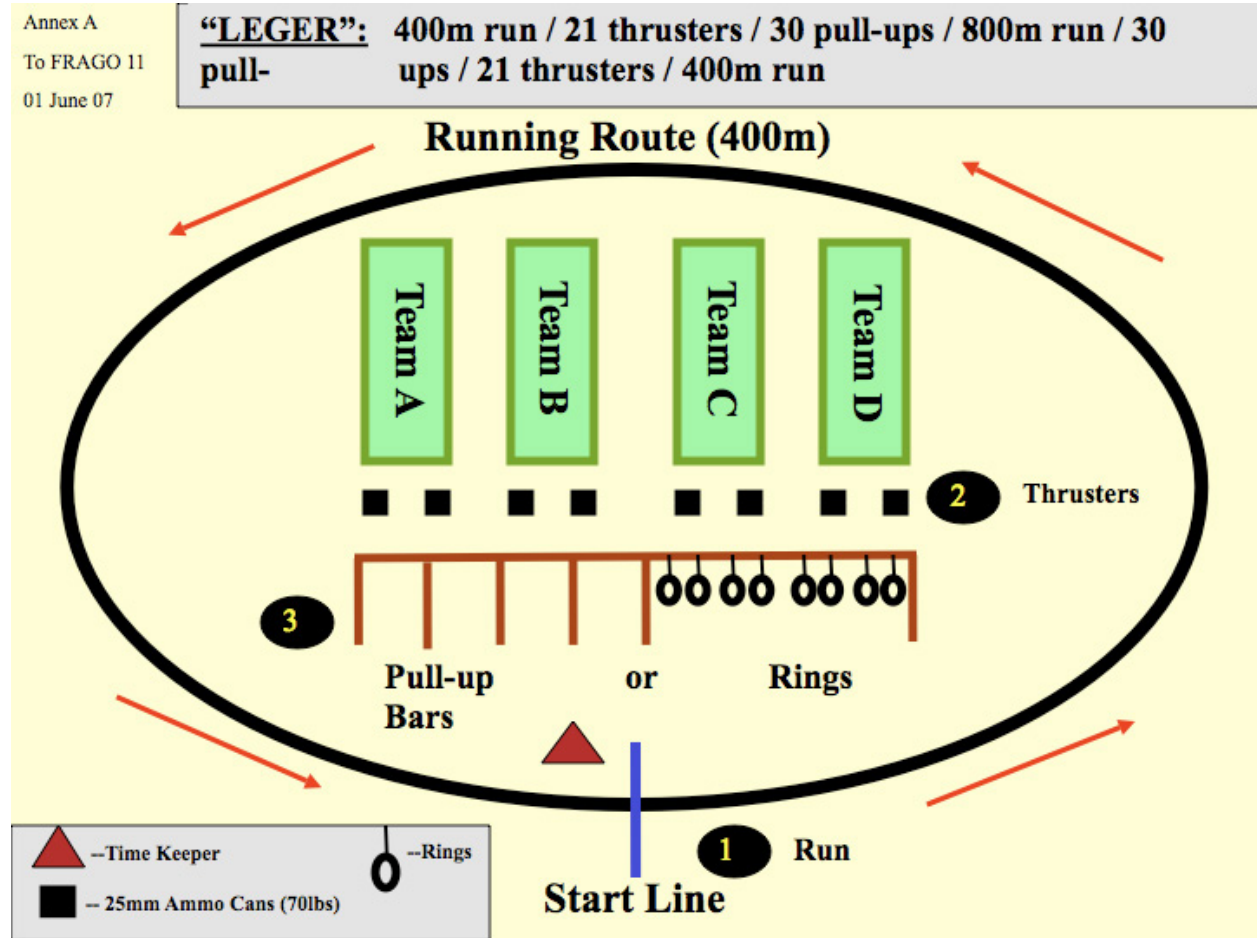
- a. Cronometrista/Anotador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes de seis homens começam o treino ao mesmo tempo. Recomenda-se que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro como backup, caso o cronômetro principal falhe. Um método para registrar o tempo de cada soldado também é necessário.
- b. Instrutor/Treinador. Para garantir a condução adequada do treino, uso correto da forma dos exercícios e segurança na execução, um membro designado do pelotão pode preencher esta posição.

#### Anexos:

Anexo A Diagrama do Treino (A00)

Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios



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

### Anexo B Equipamento



### Anexo C Exercícios

