

# the **CrossFit**<sup>®</sup>

---

JOURNAL ARTICLES

---

## El Triturador

CrossFit FRAGO #11, "LEGER"

---

CFHQ  
Santa Cruz, CA  
EE.UU.

01 Junio 07

OPS 12  
FRAGO 11 a OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de Tareas: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN  
"Leger": Carrera de 400 metros  
21 thrusters  
30 dominadas  
Carrera de 800 metros  
30 dominadas  
21 thrusters  
4 carrera

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones.

(1) Intención. Completar los ejercicios en orden, lo más rápido posible y de manera segura. Este es un entrenamiento "específico por tareas" para un equipo de seis personas. El objetivo de este entrenamiento es fomentar la cohesión y la aptitud física en condiciones de fatiga a través de desafíos compartidos y competencia. de 5

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

- (2) Esquema de maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de seis como sea posible. Cada equipo necesitará dos latas de munición de .25 mm para los thrusters y dos barras de dominadas o dos pares de anillas para las dominadas. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Una vez que cada soldado haya completado la primera carrera de 400 metros, comenzará los thrusters. Tras completar las repeticiones requeridas de thrusters, pasará a las dominadas. Cada ejercicio debe completarse antes de pasar al siguiente, es decir, se deben terminar los 21 thrusters antes de comenzar con las 30 dominadas. Sin embargo, cada ejercicio puede dividirse en series según se desee, por ejemplo, tres series de 7 thrusters para completar los 21 requeridos, o dos series de 15 para las 30 dominadas. Si un soldado no puede completar 30 dominadas por sí solo, se permitirá el apoyo. Sin embargo, este apoyo se realizará sosteniendo la espalda del soldado que hace dominadas, no sus pies, y solo por un miembro del equipo que también esté realizando dominadas. Si un soldado está en medio de su propia serie de thrusters, no se le permitirá apoyar a otro miembro del equipo haciendo dominadas. 2 de 5
- (3) Esfuerzo principal. La seguridad de todo el personal y el desarrollo de la cohesión de la unidad y la aptitud para el combate a través de desafíos compartidos y adversidades.
- (4) Estado final. La finalización segura y exitosa de todos los ejercicios.

### b. Instrucciones de coordinación.

- (1) Organización del equipo. Los líderes de escuadra pueden organizar a sus soldados como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada soldado para cumplir la misión.
- (2) Ajuste. El entrenamiento se puede realizar con ropa de entrenamiento o equipo completo de combate, incluyendo chalecos con placas, según el nivel de condición física de sus soldados. El número de repeticiones puede incrementarse o reducirse según el nivel de habilidad y capacidad de sus tropas.
- (3) Puntuación. Los tiempos de finalización individuales de cada soldado se suman para determinar el tiempo total de finalización del equipo. Por ejemplo, si los tiempos de finalización de los seis soldados en un equipo son: 18:10, 18:20, 18:30, 19:00, 19:15 y 20:00, cuando se suman los tiempos individuales de los soldados, el puntaje del equipo es 113:15. El equipo que tenga el tiempo combinado más bajo ocupa el primer lugar. Además, el tiempo individual de cada soldado puede clasificarse.
- (4) Thrusters con lata de munición de 25 mm. Por razones de seguridad, es imperativo que la lata de munición de 25 mm se levante del suelo con la técnica adecuada. La lata de munición debe colocarse en el suelo boca abajo (de modo que la tapa de la lata esté en el suelo). Con la espalda en la posición adecuada de levantamiento muerto, el levantador levanta la lata de munición hasta la posición de colgar, donde permanece invertida, con la tapa hacia el suelo. Desde la posición de colgar, limpia la lata de munición hasta la posición de rack (la posición de inicio del thruster). Es durante esta transición, de la posición de colgar a la posición de rack, que la lata de munición gira 180 grados (para terminar con la tapa hacia arriba). Esta es la posición de inicio para los thrusters.

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

- (5) Seguridad. Asegúrate de que todo el equipo esté revisado y en buen estado antes de realizar el entrenamiento, y que todos los soldados sean competentes en los ejercicios requeridos. La seguridad es responsabilidad de cada miembro.
- (6) Tareas siguientes. El próximo entrenamiento requerirá una cuerda de saltar, una pelota medicinal de 20 libras, una caja de municiones de 25 mm, una caja de municiones de calibre .50, una caja de salto de 24 pulgadas o dos neumáticos Stryker por equipo de cinco personas.

### 3. APOYO DE SERVICIO

#### a. Pesos del equipo

<b>Nomenclatura de la caja de municiones</b>	<b>Cantidad / Tamaño</b>	<b>Tipo</b>	<b>Peso</b>	<b>Contenido</b>
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 rondas	PA125	70 lbs	Arena
Correa de nylon, tejido liso, tubular (anillos austeros)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Mosquetón de montaña (anillos austeros)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Mosquetón con cierre de rosca
Tubo de PVC de 1 1/2 pulgadas (anillos austeros)	8 pulgadas x 2 por anillos	Estándar	NA	NA

- b. Requisitos de equipo. Cada equipo de seis personas necesitará 2 cajas de municiones de 25 mm y dos juegos de barras de dominadas o dos juegos de anillos (austeros o regulares).
- c. Registro de tiempo y repeticiones. Un cronómetro para todos los equipos y un método para registrar las rondas de cada equipo.

### 4. COMANDO Y SEÑAL

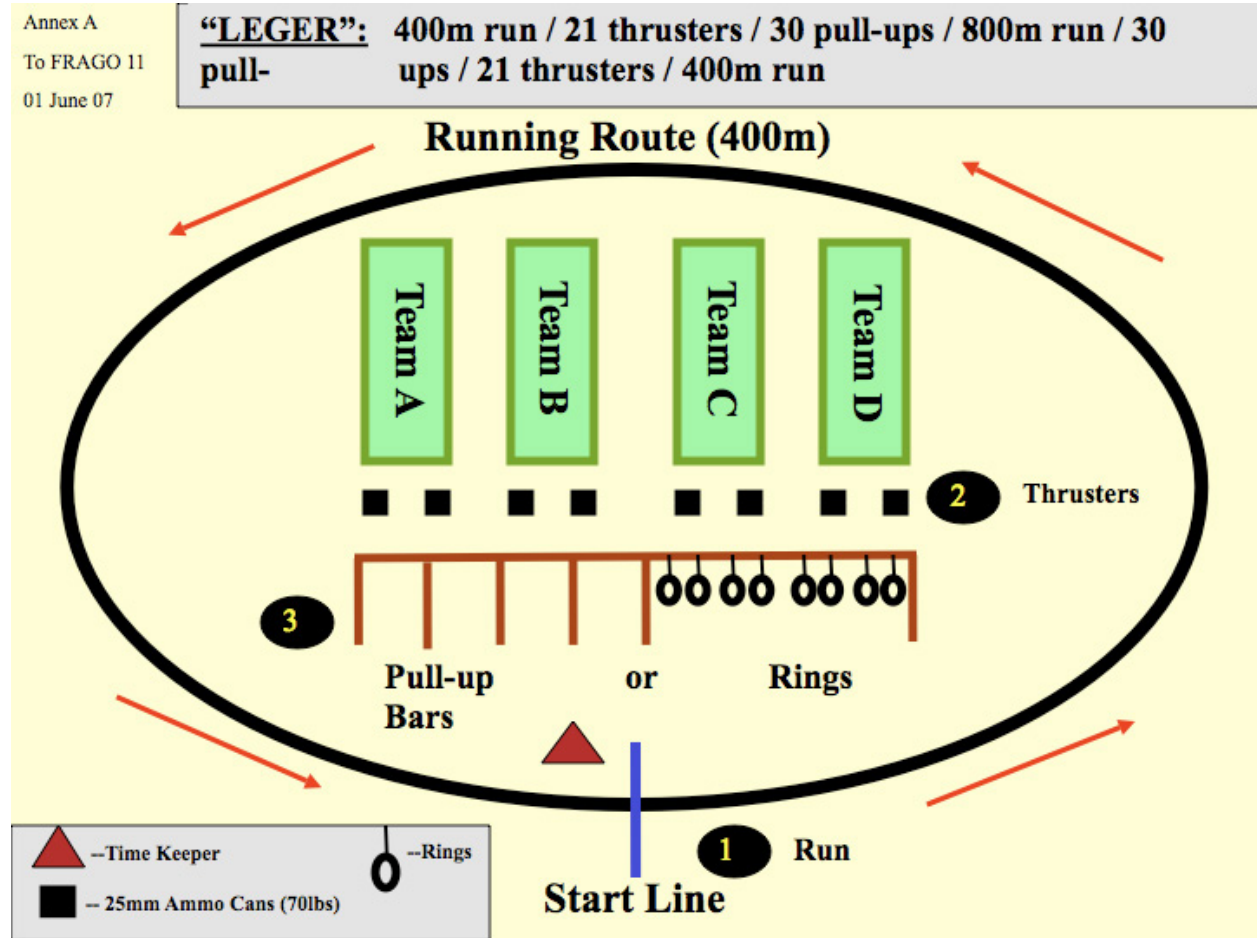
- a. Temporizador/Registrador de puntuación. Solo se requiere un cronometrista para todos los equipos. Todos los equipos de seis personas comienzan el entrenamiento al mismo tiempo. Se recomienda que al menos una persona por equipo inicie su cronómetro para actuar como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal. También se requiere un método para registrar el tiempo de cada soldado.
- b. Instructor/Entrenador. Para asegurar la correcta ejecución del entrenamiento, el uso de la forma correcta de ejercicio y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto.

#### Anexos:

Anexo A Diagrama del entrenamiento (A00)

Anexo B Equipo

Anexo C Ejercicios



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

### Anexo B Equipamiento



### Anexo C Ejercicios

