

# the **CrossFit**<sup>®</sup>

JOURNAL ARTICLES

## The Grinder

### CrossFit FRAGO #12, "PALMER"

CFHQ  
Santa Cruz, CA  
USA

01 LUGLIO 07

OPS 13  
FRAGO 12 A OPORD 01 — OP GRINDER

Rif: A. OPORD 01 01 Lug 06

Organizzazione delle Task: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.
2. MISSIONE  
"PALMER": Tre giri, un minuto per ogni esercizio a giro: salti con la corda, wall ball, sumo deadlift high pull, push press e salto sul box.
3. ESECUZIONE
  - a. Concetto di Operazioni.
    - (1) Intento. Completare gli esercizi il più rapidamente possibile, in modo sicuro. Questo è un allenamento di squadra specifico per cinque persone. Lo scopo di questo allenamento è sviluppare coesione e fitness da combattimento sotto condizioni di fatica attraverso difficoltà condivise, sfide e competizione.
    - (2) Schema di Manovra. Il plotone sarà diviso in quante più squadre di cinque persone possibile. Ogni squadra richiederà una corda per saltare o una corda da marinaio per i salti doppi, una palla medica da 20 libbre o una palla medica austera per il wall ball, una scatola di munizioni da .50 cal per i sumo deadlift high pulls, un proiettile da 25 mm di 6

## CF FRAGO #12, "PALMER" (continua...)

un bidone per i push press e due pneumatici Stryker per i box jump. Tutti i team inizieranno contemporaneamente. Ogni soldato comincerà l'allenamento in una specifica postazione di esercizi. I soldati ruoteranno alla stazione successiva dopo un minuto di esercizio, completando quante più ripetizioni possibile. Il cronometro non si ferma tra gli esercizi. Dopo ogni round di cinque minuti, completate tutte le cinque stazioni, c'è una pausa di un minuto. Un punto è assegnato per ogni ripetizione di ciascun esercizio. Non è permesso l'assistenza durante l'allenamento.

- (3) Sforzo principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione dell'unità e della forma fisica da combattimento attraverso sfide e difficoltà condivise.
- (4) Stato finale. Completamento sicuro e riuscito 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 con abbigliamento da PT o equipaggiamento da battaglia completo con giubbotti con piastre, a seconda dei livelli di forma fisica dei tuoi soldati. Inoltre, i soldati possono riposare in qualsiasi momento durante l'allenamento, se necessario; tuttavia, il cronometro non si ferma.
- (3) Punteggio. Un punto è assegnato per ogni ripetizione completata degli esercizi; per esempio, un punto è dato per ogni double-under, wall-ball shot, sumo deadlift high pull, push press e box jump. Le ripetizioni totali di ogni round vengono sommate. I punteggi di ogni soldato della squadra sono combinati per ottenere il punteggio totale della squadra. La squadra che ha il punteggio totale più alto arriva prima. Inoltre, il punteggio di ogni singolo soldato può essere classificato nel plotone.
- (4) Sicurezza. Assicuratevi che tutte le attrezzature siano controllate e funzionanti prima di svolgere l'allenamento e che tutti i soldati siano esperti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ogni membro.
- (5) Compiti successivi. Il prossimo allenamento richiederà due scatole di munizioni da .50-cal, quattro picchetti da 6 piedi e una scatola di munizioni da 25 mm per ogni squadra di quattro persone.

## CF FRAGO #12, "PALMER" (continua...)

### 3. SUPPORTO AL SERVIZIO

#### a. Pesi delle attrezzature

<b>Nomenclatura delle scatole di munizioni</b>	<b>Quantità / Dimensione</b>	<b>Tipo</b>	<b>Peso</b>	<b>Contenuto</b>
Cartuccia 25mm APFSDS-T	30 colpi	PA125	70 lbs	Sabbia
Cartuccia cal .50 4B/1T	100 colpi	M2A1	50 lbs	Sabbia
Pneumatico e cerchione Stryker	1	2610-20-000-7697	circa 350 lbs	N/A

b. Requisiti delle attrezzature. Ogni squadra di cinque persone avrà bisogno di una corda per saltare, una palla medica, una scatola di munizioni cal .50, una scatola di munizioni da 25 mm e due pneumatici Stryker (che saranno impilati).

c. Registrazione del tempo e delle ripetizioni. Un cronometro per tutte le squadre e un metodo per registrare le ripetizioni di ogni soldato. Il compagno di squadra del soldato che esegue l'allenamento tiene il punteggio sul foglio di punteggio. Dopo che il soldato ha completato tutti e tre i giri dell'allenamento, si scambia con il suo compagno di squadra e diventa il segnapunti.

### 4. COMANDO E SEGNALAZIONE

a. Cronometrista/Registratore del punteggio. È necessario solo un cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre di cinque persone iniziano l'allenamento contemporaneamente. Ogni soldato che esegue l'allenamento ha un segnapunti che lo segue durante l'allenamento, registrando le sue ripetizioni in ogni stazione. Si raccomanda che almeno un partecipante avvii il suo cronometro come riserva nel caso in cui il cronometro principale si guasti.

b. Istruttore/Allenatore. Per garantire il corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della forma corretta degli esercizi e la sicurezza nell'esecuzione, un membro designato del plotone può ricoprire questo ruolo.

#### Allegati:

Allegato A Diagramma dell'allenamento (AOO)

Allegato B Attrezzature

Allegato C Esercizi

Allegato D Fotografia dell'implementazione

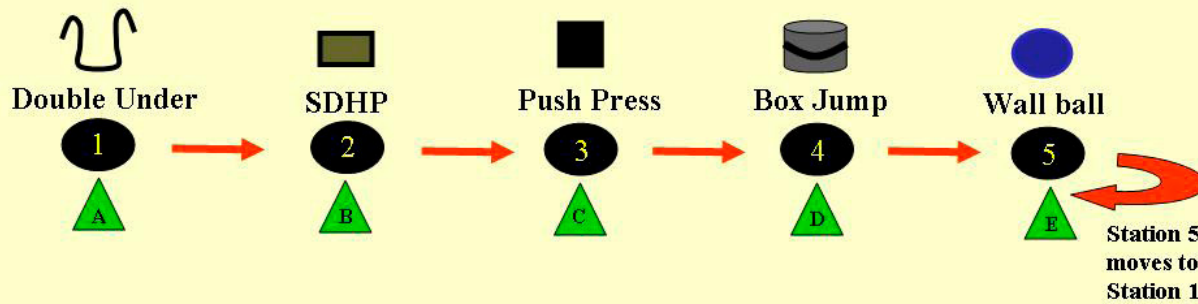
# CF FRAGO #12, "PALMER" (continua...)

Allegato A      Diagramma dell'allenamento (A00)

Annex A  
To FRAGO 12  
01July 07

**PALMER, an austere "Fight Gone Bad": Three rounds of double-unders, wall ball, sumo deadlift high pull, push press, and box jump.**

## Five-Man Team Layout



### LEGEND

■ -- 25mm Ammo Can

🌀 -- Skipping Rope

🛞 -- 2 x Stryker tire

▲ -- Soldier

➡ -- Team Rotation

① -- Exercise Station

● -- Austere Med Ball

📦 -- .50-Cal Ammo Can

Allegato B      Attrezzatura



# CF FRAGO #12, "PALMER" (continua...)

## Allegato C Esercizi



di 6

## CF FRAGO #12, "PALMER" (continua...)

### Allegato C Esercizi (continua)



### Allegato D Fotografia dell'implementazione



Una recente implementazione di "Palmer" con 80 persone