

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Triturador

CrossFit FRAGO #12, "PALMER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 JULHO 07

OPS 13
FRAGO 12 PARA OPORD 01 — OP TRITURADOR

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefas: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem Mudanças.
2. **MISSÃO**
"PALMER": Três rodadas, um minuto de cada exercício por rodada: saltos duplos, bola na parede, levantamento terra sumô com puxada alta, desenvolvimento militar e salto na caixa.
3. **EXECUÇÃO**
 - a. **Conceito de Operações.**
 - (1) **Intenção.** Complete os exercícios o mais rápido possível, de forma segura. Este é um treino de equipe de cinco pessoas, "específico para a tarefa". O objetivo deste treino é desenvolver coesão e preparo físico em condições de fadiga através de dificuldades compartilhadas, desafios e competição.
 - (2) **Esquema de Manobra.** O pelotão será dividido em quantas equipes de cinco for possível. Cada equipe precisará de uma corda de pular ou corda para saltos duplos, uma bola medicinal de 20 lbs ou bola medicinal adaptada para bola na parede, uma lata de munição de .50-cal para levantamento terra sumô com puxada alta, um munição de 25 mm de 6

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

lata para empurrões, e dois pneus Stryker para saltos na caixa. Todos os times começarão ao mesmo tempo. Cada soldado iniciará o treino em uma estação de exercício específica. Os soldados mudarão para a próxima estação após um minuto de exercício, completando o máximo de repetições possível. O relógio não para entre os exercícios. Após cada rodada de cinco minutos, ao completar as cinco estações, há um intervalo de um minuto. Um ponto é dado por cada repetição de cada exercício. Não será permitido assistência em nenhum momento durante o treino.

- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal, e o desenvolvimento da coesão da unidade e aptidão 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 como melhor posicionar cada soldado para cumprir a missão.
- (2) Escalonamento. O treino pode ser realizado com uniforme de treino ou equipamento de batalha completo, incluindo coletes com placas, dependendo dos níveis de condicionamento físico dos soldados. Além disso, os soldados podem descansar a qualquer momento durante o treino, se necessário; no entanto, o relógio não para.
- (3) Pontuação. Um ponto é dado para cada repetição completada dos exercícios; por exemplo, um ponto é dado para cada pulo duplo, arremesso de bola na parede, levantamento terra alto sumô, empurrão e salto na caixa. As repetições totais de cada rodada são somadas. As pontuações de cada soldado da equipe são combinadas para obter a pontuação total da equipe. A equipe que tiver a maior pontuação combinada fica em primeiro lugar. Além disso, a pontuação de cada soldado individual pode ser classificada no pelotão.
- (4) Segurança. Certifique-se de que todo o equipamento esteja verificado e em condições de uso antes de realizar o treino, e que todos os soldados sejam proficientes nos exercícios necessários. A segurança é responsabilidade de todos os membros.
- (5) Tarefas Seguintes. O próximo treino exigirá duas latas de munição de .50 cal, quatro piquetes de 6 pés e uma lata de munição de 25 mm por equipe de quatro pessoas.

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

3. SUPORTE DE SERVIÇO

a. Pesos de Equipamento

Nomenclatura do Lata de Munição	Quantidade / Tamanho	Tipo	Peso	Conteúdo
Cart 25mm APFSDS-T	30 projéteis	PA125	70 lbs	Areia
Cart cal .50 4B/1T	100 projéteis	M2A1	50 lbs	Areia
Pneu e aro Stryker	1	2610-20-000-7697	aprox 350 lbs	N/A

- b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de cinco pessoas precisará de uma corda de pular, uma bola medicinal, uma lata de munição cal .50, uma lata de munição de 25 mm e dois pneus Stryker (que serão empilhados).
- c. Registro de Tempo e Repetição. Um cronômetro para todas as equipes e um método para registrar as repetições de cada soldado. O parceiro de equipe do soldado que realiza o treino marca a pontuação na folha de pontuação. Após o soldado completar todas as três rodadas do treino, ele troca com seu parceiro de equipe e se torna o marcador de pontuação.

4. COMANDO E SINAL

- a. Cronometrista/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes de cinco pessoas começam o treino ao mesmo tempo. Cada soldado que realiza o treino tem um marcador de pontuação que o acompanha durante o treino, registrando suas repetições em cada estação. Recomenda-se que pelo menos um participante inicie seu cronômetro como backup caso o cronômetro principal falhe.
- b. Instrutor/Treinador. Para garantir a execução correta do treino, o uso da forma correta de exercício e a segurança na execução, um membro designado do pelotão pode assumir essa função.

Anexos:

Anexo A Diagrama de Treino (AOO)

Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios

Anexo D Fotografia de Implementação

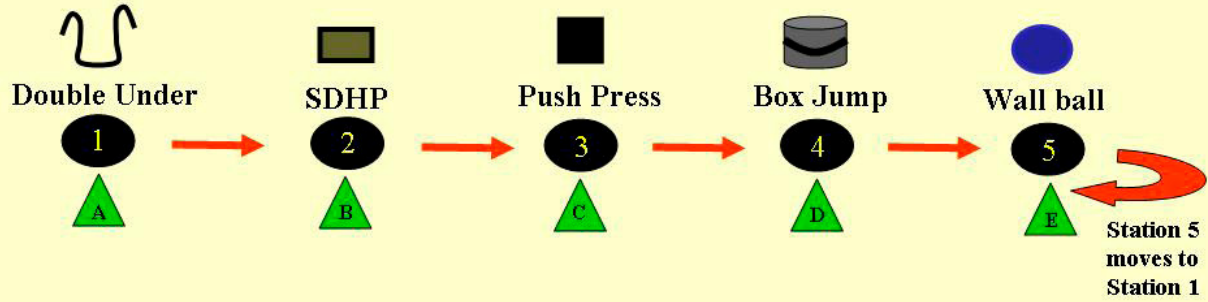
CF FRAGO #12, "PALMER" (continuação...)

Anexo A Diagrama do Treino (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

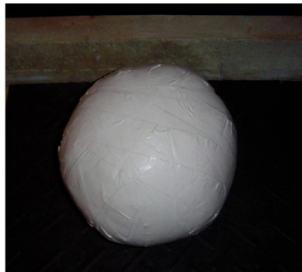
➡ -- Team Rotation

1 -- Exercise Station

● -- Austere Med Ball

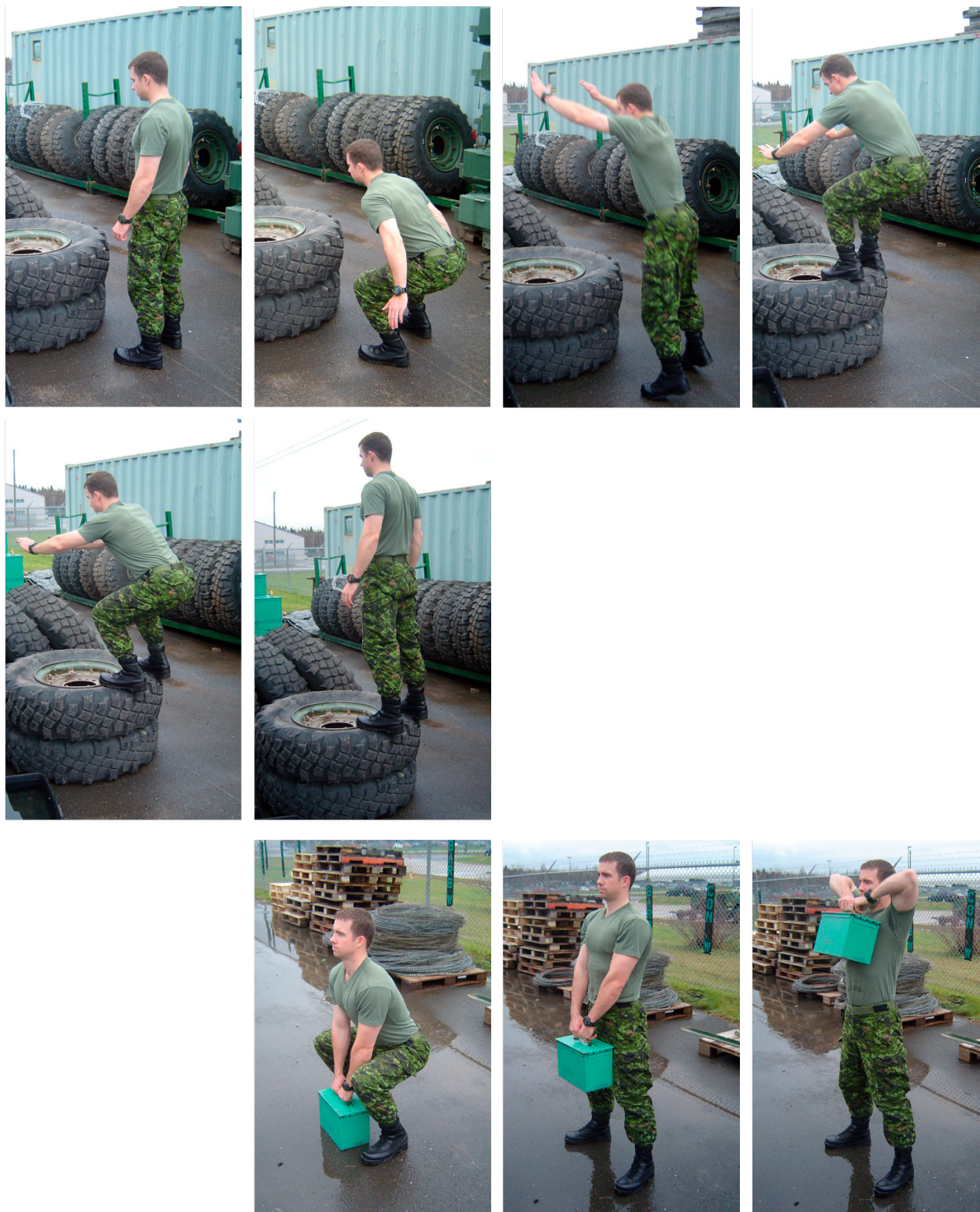
■ -- .50-Cal Ammo Can

Anexo B Equipamento



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

Anexo C Exercícios



de 6

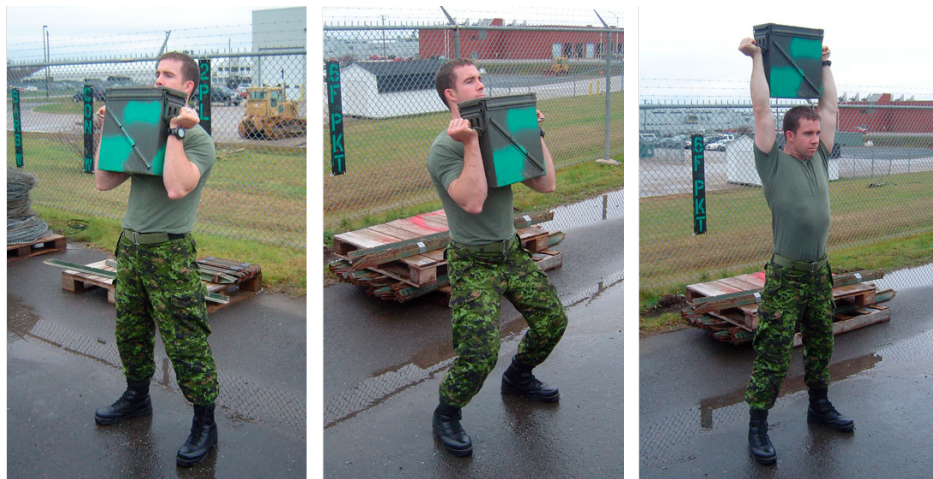
® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em <http://store.crossfit.com>
Comentários para feedback@crossfit.com

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

Anexo C Exercícios (continuação)



Anexo D Fotografia de Implementação



Uma implementação recente de "Palmer" com 80 pessoas