

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #12, "PALMER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 JULY 07

OPS 13
FRAGO 12 TO OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de tareas: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.
2. MISSION
"PALMER": Tres rondas, un minuto de cada ejercicio por ronda: saltos dobles, lanzamiento de balón contra la pared, peso muerto sumo con tirón alto, press con empuje y salto al cajón.
3. EXECUTION
 - a. Concepto de Operaciones.
 - (1) Intención. Completar los ejercicios lo más rápido posible y de manera segura. Se trata de un entrenamiento de "tarea específica" para equipos de cinco personas. El objetivo de este entrenamiento es desarrollar la cohesión y la aptitud física para combatir la fatiga mediante dificultades, desafíos y competencia compartidos.
 - (2) Esquema de maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de cinco como sea posible. Cada equipo necesitará una cuerda para saltar o una faja para saltos dobles, una pelota medicinal de 20 libras o una pelota medicinal austera para lanzamientos de pared, una lata de munición de calibre .50 para levantamientos altos de peso muerto de sumo, una munición de 25 mm de 6

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

lata para empujes de hombros y dos neumáticos Stryker para saltos al cajón. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Cada soldado iniciará el entrenamiento en una estación de ejercicios específica. Los soldados rotarán a la siguiente estación después de un minuto de ejercicio, completando tantas repeticiones como sea posible. El reloj no se detiene entre ejercicios. Después de cada ronda de cinco minutos, al completar las cinco estaciones, hay un descanso de un minuto. Se otorga un punto por cada repetición de cada ejercicio. No se permitirá asistencia en ningún momento durante el entrenamiento.

(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 dificultades.

(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 cómo desplegar mejor a cada soldado para cumplir la misión.

(2) Ajuste. El entrenamiento puede realizarse con equipo PT o con equipo de combate completo, incluidos chalecos con placas, dependiendo del nivel de condición física de los soldados. Además, los soldados pueden descansar en cualquier momento durante el entrenamiento si es necesario; sin embargo, el reloj no se detiene.

(3) Puntuación. Se otorga un punto por cada repetición completada de los ejercicios; por ejemplo, un punto por cada doble salto, lanzamiento de balón medicinal, levantamiento sumo alto, empuje de hombros y salto al cajón. Se suman las repeticiones totales de cada ronda. Las puntuaciones de cada soldado en el equipo se combinan para obtener la puntuación total del equipo. El equipo con la puntuación combinada más alta ocupa el primer lugar. Además, la puntuación individual de cada soldado puede clasificarse en el pelotón.

(4) Seguridad. Asegúrese 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.

(5) Tareas de Seguimiento. El próximo entrenamiento requerirá dos latas de munición de .50 cal, cuatro estacas de 6 pies y una lata de munición de 25 mm por cada equipo de cuatro personas.

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

3. SOPORTE DE SERVICIO

a. Pesos del equipo

Nomenclatura de la caja de municiones	Cantidad / Tamaño	Tipo	Peso	Contenido
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 cartuchos	PA125	70 lbs	Arena
Cartucho cal .50 4B/1T	100 cartuchos	M2A1	50 lbs	Arena
Neumático y llanta de Stryker	1	2610-20-000-7697	aprox 350 lbs	NA

- b. Requisitos de equipo. Cada equipo de cinco personas necesitará una cuerda para saltar, un balón medicinal, una caja de municiones de calibre .50, una caja de municiones de 25 mm y dos neumáticos Stryker (que se apilarán).
- c. Registro de tiempo y repeticiones. Un cronómetro para todos los equipos y un método para registrar las repeticiones de cada soldado. El compañero de equipo del soldado que realiza el entrenamiento lleva la cuenta en la hoja de puntuación. Después de que el soldado haya completado las tres rondas del entrenamiento, cambia con su compañero de equipo y se convierte en el anotador.

4. COMANDO Y SEÑAL

- a. Temporizador/Registrador de puntuaciones. Solo se requiere un cronometrador para todos los equipos. Todos los equipos de cinco personas comienzan el entrenamiento al mismo tiempo. Cada soldado que realiza el entrenamiento tiene un anotador que lo sigue durante todo el entrenamiento, registrando sus repeticiones en cada estación. Se recomienda que al menos un participante inicie su cronómetro como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal.
- b. Instructor/Entrenador. Para asegurar la correcta realización del entrenamiento, el uso de la forma correcta de ejercicio y la seguridad de la ejecución, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto.

Anexos:

Anexo A Diagrama del entrenamiento (A00)

Anexo B Equipo

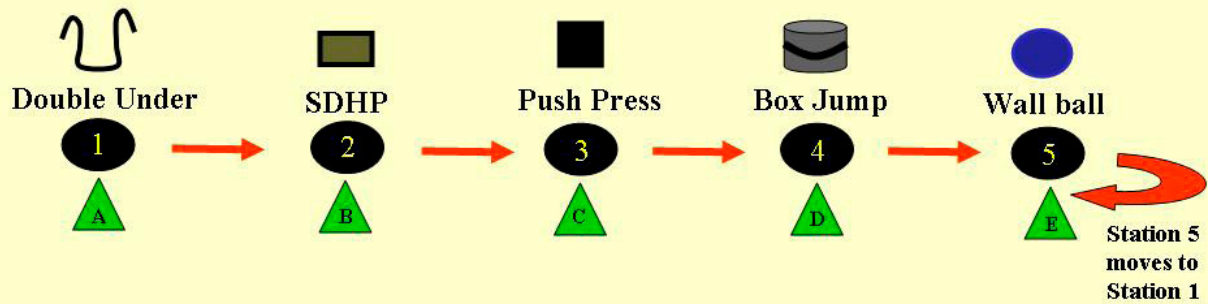
Anexo C Ejercicios

Anexo D Fotografía de implementación

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 | -- Exercise Station | -- Austere Med Ball | -- .50-Cal Ammo Can |



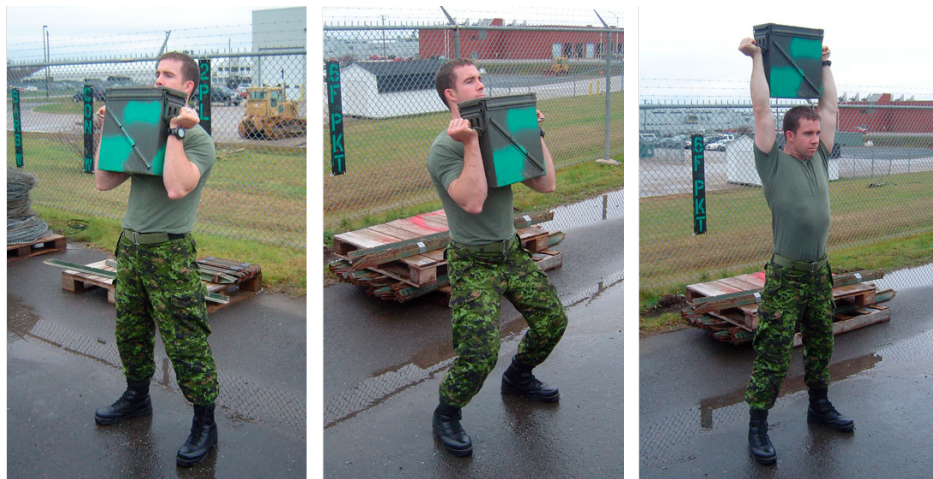
CF FRAGO #12, "PALMER" (continuación...)

Anexo C Ejercicios



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

Anexo C Ejercicios (cont.)



Anexo D Fotografía de Implementación



Una reciente implementación de "Palmer" con 80 personas