

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le broyeur

CrossFit FRAGO #13, "SHORTY"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Ago 07

OPS 14
FRAGO 13 para OPOrd 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização da Tarefa: Anexo A

1. SITUAÇÃO Nenhuma alteração.
2. MISSÃO
"SHORTY": Complete o maior número possível de rodadas em 20 minutos: 21 deadlifts, 15 overhead squats e 9 thrusters.
3. EXECUÇÃO
 - a. Conceito de Operações
 - (1) Intenção. Complete os exercícios na ordem, o mais rápido possível, de maneira segura. Este é um treino em equipe de quatro pessoas, com tempo específico. 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 quatro for possível. Cada equipe precisará de duas latas de munição .50-cal para deadlifts, quatro estacas de 6 pés para overhead squats e uma lata de munição de 25 mm para thrusters. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Cada soldado completará o maior número possível de rodadas dos exercícios prescritos.

20 minutos. Um soldado de cada equipe começa com os levantamentos terra; após completar 21 repetições, passa para os agachamentos de ombro, e o próximo membro da equipe inicia os levantamentos. No final, todos os membros da equipe estarão realizando as rodadas ao mesmo tempo, mas no próprio ritmo. Os soldados devem completar os exercícios na ordem; precisam terminar os levantamentos antes de começar os agachamentos de ombro e, em seguida, finalizar os agachamentos antes de iniciar os thrusters. Contudo, as séries podem ser divididas, se necessário, para completar o exercício; por exemplo, os nove thrusters podem ser feitos em três séries de três. Além disso, os soldados podem descansar a qualquer momento durante o treino. Durante esses intervalos, outro membro da equipe, que esteja no mesmo exercício, pode 'participar' e realizar suas repetições. Isso permitirá o máximo uso do equipamento e do tempo. Não será permitida supervisão em nenhum momento durante o treinamento.

- (3) Esforço principal. A segurança de todo o pessoal, e o desenvolvimento da coesão da unidade e aptidão para o 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 acharem melhor. É uma decisão de liderança sobre como posicionar cada soldado para cumprir a missão.
- (2) Escalonamento. O treino pode ser realizado com roupas de exercício ou equipamento de combate completo, incluindo coletes com placas, dependendo do nível de condicionamento físico dos soldados. Além disso, os soldados podem descansar a qualquer momento durante o treino, se necessário; no entanto, o cronômetro não para.
- (3) Pontuação. Um ponto é concedido para cada rodada completa; por exemplo, se um soldado completa 10 rodadas e mais 21 levantamentos e 15 agachamentos de ombro, mas apenas 6 thrusters, sua pontuação seria 10. As pontuações de cada soldado da equipe são combinadas para obter a pontuação total da equipe. A equipe com a pontuação combinada mais alta fica em primeiro lugar. Além disso, a pontuação individual de cada soldado pode ser classificada no pelotão.
- (4) Segurança. Certifique-se de que todo o equipamento seja verificado e esteja em condições de uso antes de realizar o treino, e que todos os soldados sejam competentes nos exercícios exigidos. A segurança é responsabilidade de cada membro.

CF FRAGO #13, "SHORTY" (continuação...)

3. SUPORTE DE SERVIÇO

a. Pesos dos Equipamentos.

Nomenclatura da Lata de Munição	Quantidade / Tamanho	Tipo	Peso	Conteúdo
Cartucho 25mm APFSDS-T	30 cartuchos	PA125	70 lbs	areia
Cartucho cal .50 4B/1T	100 cartuchos	M2A1	50 lbs	areia
Estaca	6 pés	5410-990139-4444	10 lbs	NA

b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de quatro pessoas precisará de duas latas de munição cal .50, quatro estacas de 6 pés (amarradas ou presas com fita, Ref Anexo B) e uma lata de munição de 25 mm.

c. Registro de Tempo e Repetição. Um cronômetro para todas as equipes e um método de registrar as repetições de cada soldado.

4. COMANDO E SINAL

a. Cronometrista/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes de quatro pessoas começam o treino ao mesmo tempo. Recomenda-se que pelo menos um participante também inicie seu cronômetro como backup caso o cronômetro principal falhe.

b. Instrutor/Treinador. Para garantir a execução adequada do treino, o uso da forma correta nos exercícios e a segurança na execução, um membro designado do pelotão pode ocupar este posto.

Anexos:

Anexo A Diagrama de Treino (A00)

Anexo B Equipamentos

Anexo C Exercícios

CF FRAGO #13, "SHORTY" (continuação...)

Anexo A Diagrama do Treino (A00)

Annex A

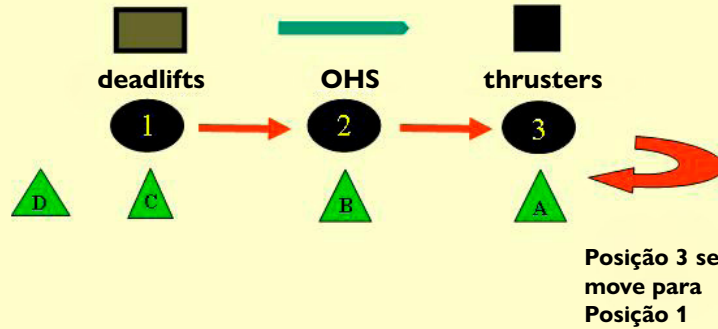
To FRAGO 13

01Aug 07







"SHORTY": Complete o máximo de rodadas possível em 20 minutos:
21 deadlifts, 15 overhead squats, 9 thrusters

Layout de Equipe de Quatro Pessoas

Soldado A completa 21 deadlifts. Depois ele passa para os OHS, e o Soldado B começa seus deadlifts, e assim por diante. Todos os soldados fazem rodízio nos exercícios, completando individualmente o máximo de rodadas que conseguirem.



LEGEND

- | | | |
|---|---|--|
|  -- Lata de Munição de 25 mm |  -- Estaca de 6 Pés |  -- Lata de Munição .50 Cal |
|  -- Rodízio da Equipe |  -- Estação de Exercício |  -- Soldado |

Anexo B Equipamento



de 5

CF FRAGO #13, "SHORTY" (continuação...)

Anexo C

Exercícios

Thruster



Levantamento Terra



Agachamento Com Barra Sobre a Cabeça

