

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

El Grinder

CrossFit FRAGO #13, "SHORTY"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE.UU.

01 Ago 07

OPS 14
FRAGO 13 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de Tareas: Anexo A

1. SITUACIÓN Sin cambios.
2. MISIÓN
"SHORTY": Completa tantas rondas como sea posible en 20 minutos: 21 levantamientos de peso muerto, 15 sentadillas por encima de la cabeza y 9 thrusters.
3. EJECUCIÓN
 - a. Concepto de Operaciones
 - (1) Intención. Completar los ejercicios en orden, lo más rápido posible, de manera segura. Este es un entrenamiento de "tiempo específico" para equipos de cuatro personas. El propósito de este entrenamiento es desarrollar la cohesión y la aptitud física bajo condiciones de fatiga mediante el esfuerzo compartido, desafíos y competencia.
 - (2) Esquema de Maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de cuatro como sea posible. Cada equipo necesitará dos latas de munición calibre .50 para los levantamientos, cuatro piquetas de 6 pies para las sentadillas por encima de la cabeza, y una lata de munición de 25 mm para los thrusters. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Cada soldado completará tantas rondas de los ejercicios prescritos como pueda en de 6

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

20 minutos. Un soldado de cada equipo comienza con los levantamientos de peso muerto; tras completar 21 repeticiones, pasa a las sentadillas de hombro, y el siguiente miembro del equipo inicia los levantamientos. Finalmente, todos los miembros del equipo estarán realizando las rondas al mismo tiempo pero a su propio ritmo. Los soldados completarán los ejercicios en orden; deben terminar los levantamientos antes de comenzar las sentadillas de hombro y luego finalizar las sentadillas antes de empezar los thrusters. Sin embargo, pueden dividir las series si es necesario para completar el ejercicio; por ejemplo, los nueve thrusters pueden completarse en tres series de tres. Además, los soldados pueden tomar un descanso en cualquier momento durante el entrenamiento. Durante estos descansos, otro miembro del equipo que esté en el mismo ejercicio puede "participar" y realizar sus repeticiones del ejercicio. Esto permitirá el máximo uso del equipo y del tiempo. No se permitirá supervisión 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 y dificultades compartidas.
- (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) Escalado. El entrenamiento se puede realizar con ropa de ejercicio o equipo de combate completo que incluya chalecos con placas, dependiendo del nivel de condición física de sus 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 ronda completada; por ejemplo, si un soldado completa 10 rondas y 21 levantamientos más 15 sentadillas de hombro pero solo 6 thrusters, su puntuación sería 10. Las puntuaciones de cada soldado del equipo se combinan para obtener la puntuación total del equipo. El equipo que tenga la puntuación combinada más alta queda en primer lugar. Además, la puntuación de cada soldado individual puede ser clasificada en el pelotón.
- (4) Seguridad. Asegúrese de que todo el equipo sea revisado y esté en condiciones de uso antes de realizar el entrenamiento, y que todos los soldados sean competentes en los ejercicios requeridos. La seguridad es responsabilidad de cada miembro.

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

3. APOYO 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 libras	arena
Cartucho cal .50 4B/1T	100 cartuchos	M2A1	50 libras	arena
Estaca	6 pies	5410-990139-4444	10 libras	NA

b. Requisitos de equipo. Cada equipo de cuatro personas necesitará dos cajas de municiones de calibre .50, cuatro estacas de 6 pies (unidas con cinta o correas, Ref Anexo B) y una caja de municiones de 25 mm.

c. Registro de tiempo y repeticiones. Un cronómetro para todos los equipos y un método para registrar las repeticiones de cada soldado.

4. COMANDO Y SEÑAL

a. Cronometrador/Registrador de puntuación. Solo se requiere un cronometrador para todos los equipos. Todos los equipos de cuatro personas comienzan el entrenamiento al mismo tiempo. Se recomienda que al menos un participante también inicie su cronómetro como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal.

a. Instructor/Entrenador. Para asegurar una correcta ejecución del entrenamiento, el uso de la forma correcta de ejercicio y la seguridad, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto.

Anexos:

Anexo A Diagrama de Entrenamiento (AOO)

Anexo B Equipamiento

Anexo C Ejercicios

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

Anexo A

Diagrama del Entrenamiento (A00)

Annex A

To FRAGO 13

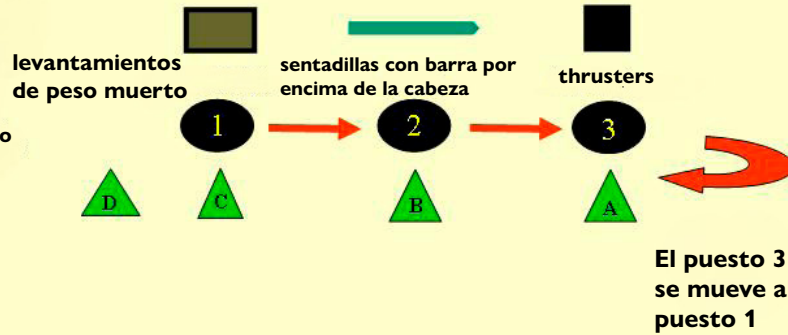
01Aug 07

"SHORTY":

Completa tantas rondas como sea posible en 20 minutos:
21 levantamientos de peso muerto, 15 sentadillas con barra por encima de la cabeza, 9 thrusters

Disposición para Equipo de Cuatro Personas

El Soldado A completa 21 levantamientos de peso muerto. Luego pasa a las sentadillas con barra, y el Soldado B comienza sus levantamientos, y así sucesivamente. Todos los soldados rotan a través de los ejercicios en orden, completando individualmente tantas rondas como puedan.



LEGEND

- -- Lata de munición de 25mm
- -- Lata de munición de .50 Cal
- -- Rotación del Equipo
- 1 -- Estación de Ejercicio
- ▲ -- Soldado
- -- Estaca de 6 pies

Anexo B

Equipo



de 5

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

Anexo C Ejercicios

Thruster



Peso muerto



Sentadilla sobre la cabeza.

