

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #7, "DYER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Feb 07

OPS 08
FRAGO 07 a OPORD 01 — OP GRINDER

Riferimento: A. OPORD 01 01 Lug 06

Organizzazione del Compito: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.

2. MISSIONE
"DYER": Per tempo: 10 ripetizioni, 200m, 9 ripetizioni, 200m, 8 ripetizioni, 200m, 7 ripetizioni, 200m, 6 ripetizioni, 200m, 5 ripetizioni, 200m, 4 ripetizioni, 200m, 3 ripetizioni, 200m, 2 ripetizioni, 200m, 1 ripetizione, 200m di corsa, con ripetizioni di trazioni, flessioni, squat, addominali e burpees in ogni round.

3. ESECUZIONE

a. Concetto di Operazioni

- (1) Intento. Completare tutti i round degli esercizi il più velocemente possibile in modo sicuro. Questo è un allenamento "specifico per il compito" per una squadra di otto persone. Lo scopo di questo allenamento è sviluppare la coesione e la forma fisica da combattimento sotto condizioni di fatica attraverso la condivisione delle difficoltà, delle sfide e della competizione.
- (2) Schema di Manovra. Il plotone sarà diviso nel maggior numero possibile di squadre di otto persone. Ogni squadra avrà bisogno di due sbarre per trazioni. Tutte le squadre inizieranno contemporaneamente. Ogni soldato correrà 200 metri e poi eseguirà 10 trazioni, 10 flessioni, 10 squat, 10 addominali e 10 burpees. Una volta che ha completato di 3

CF FRAGO #7, "DYER" (continua...)

completati tutti i ripetizioni richieste, correrà di nuovo 200 metri e ripeterà gli esercizi, questa volta con 9 ripetizioni ciascuno. Questo schema continua fino a quando non viene completata 1 ripetizione di ciascun esercizio e l'ultima corsa di 200 metri. Tutte le ripetizioni di un esercizio devono essere completate prima di passare al successivo (tutti i 10 pull-up devono essere completati prima di passare ai push-up, e così via). I soldati possono riposarsi in qualsiasi momento durante l'allenamento, ma il cronometro continua a funzionare. Ogni membro del team deve completare tutte le ripetizioni e le corse richieste affinché il tempo del suo team venga conteggiato. Il tempo del team termina quando l'ultimo membro finisce l'ultima corsa di 200 metri. Non è consentito l'uso di assistenza in nessun momento.

- (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. Il completamento sicuro e di successo di tutti gli esercizi.

b. Istruzioni di Coordinamento

- (1) Organizzazione del Team. I capisquadra possono organizzare i loro soldati come meglio credono. È una decisione di leadership su come impiegare al meglio ogni soldato per portare a termine la missione.
- (2) Adattamento. L'allenamento può essere svolto in abbigliamento sportivo o con equipaggiamento completo da combattimento, inclusi giubbotti con piastre, a seconda dei livelli di forma fisica dei vostri soldati. Il numero di ripetizioni può essere aumentato o diminuito in base al livello di abilità delle vostre truppe. I pull-up saltati possono essere sostituiti ai pull-up. Gli addominali vengono eseguiti senza supporto
- (3) Punteggio. Il punteggio finale per ogni team sarà calcolato in base al tempo di arrivo del team. Il team con il tempo più veloce arriva primo.
- (4) Sicurezza. Assicurarvi che tutta l'attrezzatura sia controllata e funzionante prima di eseguire l'allenamento e che tutti i soldati siano esperti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ciascun membro.
- (5) Compiti Successivi. Il prossimo allenamento richiederà un muro o una struttura solida per eseguire le verticali; inoltre, si suggeriscono tappetini individuali o un'area erbosa attorno al muro o alla struttura.

3. SUPPORTO AL SERVIZIO

- a. Requisiti dell'Attrezzatura. Ogni squadra di otto uomini richiederà due sbarre per pull-up.

4. COMANDO E SEGNALI

- a. Cronometrista/Registratore di Punteggio. È richiesto solo un cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre iniziano l'allenamento contemporaneamente. Si raccomanda che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro come backup nel caso in cui il cronometro del cronometrista principale si guasti.

CF FRAGO #7, "DYER" (continua...)

- b. Istruttore/Allenatore. Per garantire il corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della giusta tecnica e la sicurezza, un membro designato del plotone può ricoprire questo ruolo.

Allegati:

Allegato A Schema dell'allenamento (AOO)

