

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Moedor

CrossFit FRAGO #7, "DYER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Fev 07

OPS 08
FRAGO 07 para OPORD 01 — OP MOEDOR

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefas: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem alterações.
2. MISSÃO
"DYER": Para tempo: 10 repetições, 200m, 9 repetições, 200m, 8 repetições, 200m, 7 repetições, 200m, 6 repetições, 200m, 5 repetições, 200m, 4 repetições, 200m, 3 repetições, 200m, 2 repetições, 200m, 1 repetição, 200m de corrida, com repetições de barras, flexões, agachamentos, abdominais e burpees em cada rodada.
3. EXECUÇÃO
 - a. Conceito de Operações
 - (1) Intenção. Completar todas as rodadas dos exercícios o mais rápido possível de forma segura. Este é um treino de "tarefa específica" para equipes de oito pessoas. O objetivo deste treino é desenvolver a coesão e a aptidão para combate sob condições de fadiga através de dificuldades compartilhadas, desafios e competição.
 - (2) Esquema de Manobra. O pelotão será dividido em tantas equipes de oito quanto possível. Cada equipe precisará de duas barras de pull-up. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Cada soldado correrá 200 metros e então fará 10 barras, 10 flexões, 10 agachamentos, 10 abdominais e 10 burpees. Assim que ele de 3

CF FRAGO #7, "DYER" (continuação...)

após completar todas as repetições exigidas, ele correrá novamente 200 metros e repetirá os exercícios, desta vez fazendo 9 repetições de cada. Esse padrão continua até que 1 repetição de cada exercício seja completada e a corrida final de 200 metros seja feita. Todas as repetições de um exercício devem ser concluídas antes de passar para o próximo (todos os 10 pull-ups devem ser concluídos antes de passar para as flexões, e assim por diante). Os soldados podem descansar a qualquer momento durante o treino, mas o cronômetro continua rodando. Cada membro da equipe deve completar todas as repetições e corridas exigidas para que o tempo de sua equipe seja contabilizado. O tempo da equipe termina quando o último membro finaliza a última corrida de 200 metros. Spotting não é permitido em nenhum momento.

- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal e o desenvolvimento da coesão da unidade e do preparo físico através de desafios compartilhados e adversidade.
- (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 da maneira que acharem melhor. É uma decisão de liderança sobre como melhor empregar cada soldado para cumprir a missão.
- (2) Ajustes. O treino pode ser realizado com equipamento de PT ou equipamento de batalha completo, incluindo coletes com placas, dependendo dos níveis de condicionamento físico dos soldados. O número de repetições pode ser aumentado ou diminuído com base no nível de habilidade das tropas. Pull-ups com salto podem ser substituídos por pull-ups. Os abdominais são realizados sem apoio
- (3) Pontuação. A pontuação final para cada equipe será calculada com base no tempo de conclusão da equipe. A equipe que terminar mais rápido fica em primeiro lugar.
- (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 cada membro.
- (5) Tarefas Posteriores. O próximo treino exigirá uma parede ou estrutura sólida para realizar handstands; também, tapetes individuais ou uma área gramada ao redor da parede ou estrutura são sugeridos.

3. SUPORTE DE SERVIÇO

- a. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de oito homens precisará de duas barras de pull-up.

4. COMANDO E SINAL

- a. Cronometrista/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes começam o treino ao mesmo tempo. É recomendado que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro como reserva caso o cronômetro principal falhe.

CF FRAGO #7, "DYER" (continuação...)

- b. Instrutor/Treinador. Para garantir a correta execução do treino, o uso da forma correta dos exercícios e a segurança durante a prática, um membro designado do pelotão pode ocupar esta função.

Anexos:

Anexo A Diagrama do treino (A00)

