

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

El Grinder

CrossFit FRAGO #7, "DYER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE. UU.

01 Feb 07

OPS 08
FRAGO 07 a OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de Tareas: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN

"DYER": Por tiempo: 10 repeticiones, 200m, 9 repeticiones, 200m, 8 repeticiones, 200m, 7 repeticiones, 200m, 6 repeticiones, 200m, 5 repeticiones, 200m, 4 repeticiones, 200m, 3 repeticiones, 200m, 2 repeticiones, 200m, 1 repetición, 200m de carrera, con repeticiones de dominadas, flexiones, sentadillas, abdominales y burpees en cada ronda.

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones

- (1) Intención. Completar todas las rondas de ejercicios lo más rápido posible de manera segura. Este es un entrenamiento "específico para tareas" en equipos de ocho personas. El propósito de este entrenamiento es desarrollar cohesión y aptitud física de combate bajo condiciones de fatiga a través de adversidad compartida, desafíos y competencia.
- (2) Esquema de Maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de ocho como sea posible. Cada equipo requerirá dos barras para dominadas. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Cada soldado correrá 200 metros y luego realizará 10 dominadas, 10 flexiones, 10 sentadillas, 10 abdominales y 10 burpees. Una vez que él de 3

CF FRAGO #7, "DYER" (continuación...)

ha completado todas las repeticiones requeridas, luego correrá 200 metros nuevamente y repetirá los ejercicios, esta vez haciendo 9 repeticiones de cada uno. Este patrón continúa hasta completar 1 repetición de cada ejercicio y realizar la última carrera de 200 metros. Todas las repeticiones de un ejercicio deben completarse antes de pasar al siguiente (las 10 dominadas deben completarse antes de pasar a las flexiones, y así sucesivamente). Los soldados pueden descansar en cualquier momento durante el entrenamiento, pero el reloj sigue corriendo. Cada miembro del equipo debe completar todas las repeticiones y carreras requeridas para que el tiempo de su equipo cuente. El tiempo del equipo termina cuando el último miembro termina la carrera final de 200 m. No se permite ayuda en ningún momento.

- (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 escuadrón pueden organizar a sus soldados como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada soldado para cumplir la misión.
- (2) Ajustes. El entrenamiento se puede realizar con equipo de PT o equipo de combate completo que incluya chalecos con placas, dependiendo del nivel de condición física de sus soldados. El número de repeticiones puede aumentarse o disminuirse según el nivel de habilidad de sus tropas. Las dominadas con salto pueden sustituirse por dominadas. Los abdominales se realizan sin apoyo
- (3) Puntuación. La puntuación final para cada equipo se calculará en función del tiempo de finalización del equipo. El equipo que tenga el tiempo más rápido ocupa el primer lugar.
- (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 una pared o estructura sólida para realizar paradas de manos; también se sugiere contar con colchonetas individuales o una área de césped alrededor de la pared o estructura.

3. APOYO DE SERVICIO

- a. Requisitos de Equipamiento. Cada equipo de ocho personas necesitará dos barras para dominadas.

4. COMANDO Y SEÑAL

- a. Cronometrador/Registrador de Puntuación. Solo se requiere un cronometrador para todos los equipos. Todos los equipos comienzan el entrenamiento al mismo tiempo. Se recomienda que al menos una persona por equipo inicie su cronómetro como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal.

CF FRAGO #7, "DYER" (continuación...)

- b. Instructor/Entrenador. Para asegurar el adecuado desarrollo del entrenamiento, el uso correcto de las formas de ejercicio y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto.

Anexos:

Anexo A Diagrama del entrenamiento (A00)

