

# the **CrossFit**<sup>®</sup>

---

JOURNAL ARTICLES

---

## Il Frantoio

### CrossFit FRAGO #8, "SHANE"

---

CFHQ  
Santa Cruz, CA  
STATI UNITI

01 Mar 07

OPS 09  
FRAGO 08 à OPOrd 01 — OP BROYEUR

Réf : A. OPORD 01 01 Juil 06

Organizzazione dei compiti: Appendice A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.
2. Missione  
"SHANE": esegui quanti più giri possibile in 20 minuti: 8 burpees inversi, 21 squat e 12 burpees.
3. ESECUZIONE
  - a. Concetto di operazioni
    - (1) Intenzione. Completa il maggior numero di cicli di esercizi in 20 minuti in sicurezza. Questo è un allenamento di squadra di quattro persone "specifico per il tempo". L'obiettivo è sviluppare la coesione e combattere la forma fisica sotto fatica attraverso eventi condivisi, sfide e competizioni.
    - (2) Schema di manovra. Il gruppo sarà diviso in quante più squadre da quattro possibili. Ogni squadra avrà bisogno di un muro o di un altro oggetto stabile per eseguire i burpees inversi. Tutte le squadre inizieranno allo stesso tempo. Ogni esercizio deve essere completato prima di passare a quello successivo (tutti gli 8 burpees inversi devono essere completati prima di iniziare gli squat e tutti e 5 gli squat

## CF FRAGO #8, "SHANE" (continua...)

finito prima di iniziare i burpees). I soldati possono riposarsi in qualsiasi momento durante l'allenamento. Ogni squadra deve completare il maggior numero possibile di giri in 20 minuti. Il numero totale di giri completati per ciascun membro della squadra sarà sommato per ottenere il punteggio totale della squadra. Ad esempio, se il soldato "A" completa 12 giri, il soldato "B" 15 giri, il soldato "C" 13 giri e il soldato "D" 9, il punteggio totale della squadra sarà 49. Non è consentito fare da supporto in alcun 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 condivise e difficoltà.
- (4) Stato finale. Il completamento sicuro e di successo di tutti gli esercizi.

### b. Istruzioni di coordinamento

- (1) Organizzazione della squadra. I capisquadra possono organizzare i loro soldati come meglio credono. È una decisione di leadership su come impiegare al meglio ciascun soldato per portare a termine la missione.
- (2) Adattamento. L'allenamento può essere eseguito con abbigliamento da ginnastica o con equipaggiamento da battaglia completo, compresi gilet con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei soldati. Il numero di ripetizioni può essere aumentato o diminuito in base al livello di abilità delle truppe.
- (3) Punteggio. Il punteggio finale per ogni squadra è il totale dei giri completati da tutti i membri della squadra; i giri parziali non vengono conteggiati. Ad esempio, se alla fine dei 20 minuti un soldato ha completato 12 giri più 6 burpees invertiti del 13° giro, il suo punteggio è 12. La squadra con il maggior numero totale di giri arriva prima.
- (4) Burpee invertito. Esistono due metodi per eseguire il burpee invertito. Per la prima variante, il soldato inizia supino a terra, si solleva in piedi con un kip e poi si porta in verticale. Tuttavia, pochi soldati saranno in grado di sollevarsi in piedi con un kip dalla posizione supina. Per la seconda variante, il soldato inizia in posizione eretta, si accovaccia e si rotola sulla schiena, e poi, usando lo slancio, si rialza sui piedi e si porta in verticale (vedi Allegato C). Le due varianti di burpee invertito richiedono un lavoro uguale o maggiore e maggiore abilità rispetto al burpee tradizionale.
- (5) Sicurezza. Assicurarsi che tutte le attrezzature siano controllate e utilizzabili prima di iniziare l'allenamento e che tutti i soldati siano competenti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ogni membro.
- (6) Compiti successivi. Il prossimo allenamento richiederà 2 scatole di munizioni da .50 Cal e 2 scatole di munizioni da 25 mm per ogni squadra di quattro persone. I soldati devono essere competenti nel dead-lift, push-press e thruster.

## 3. SUPPORTO SERVIZI

- a. Requisiti di equipaggiamento. Ogni squadra di quattro persone avrà bisogno di un muro o di un altro oggetto alto e robusto per eseguire i burpees invertiti; inoltre, sarà necessario un tappetino 2 di 5

## CF FRAGO #8, "SHANE" (continua...)

è consigliato se si esegue il burpee invertito su una superficie dura come il cemento o il legno.

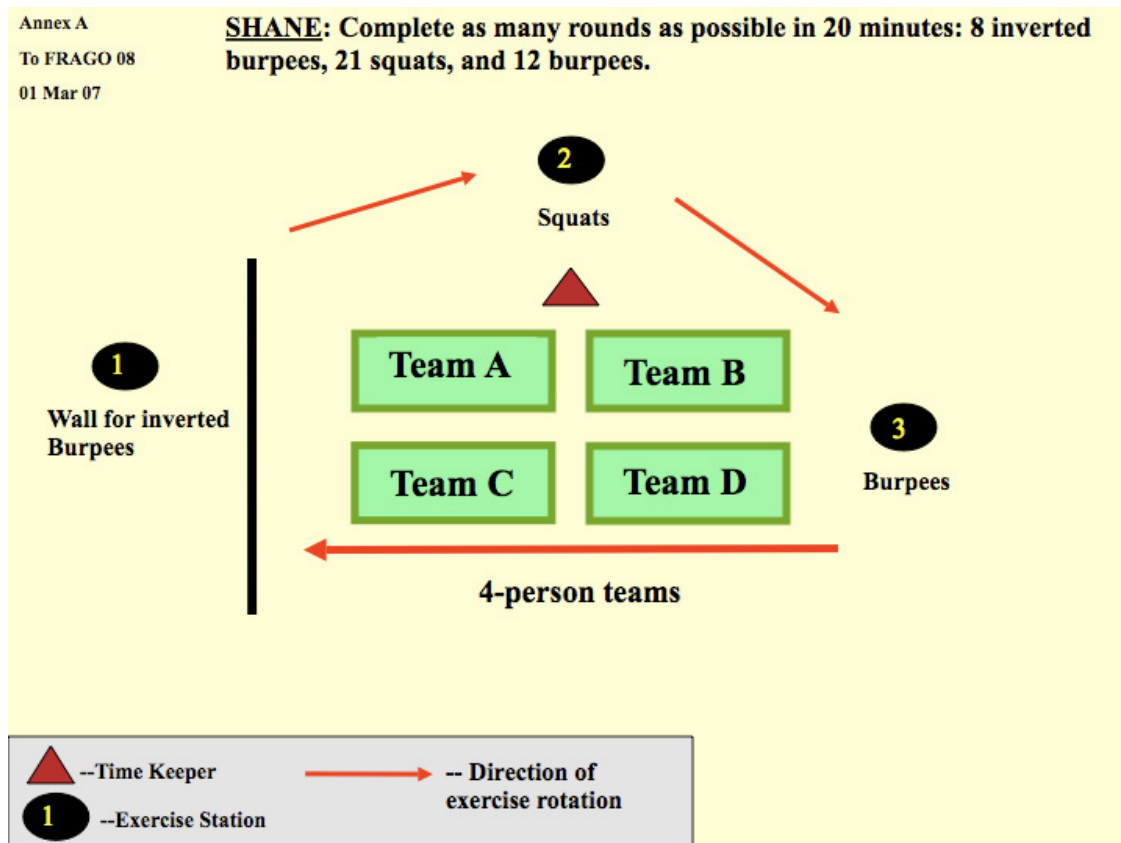
- b. Registrazione del tempo e delle ripetizioni. Un cronometro per tutte le squadre e un metodo per registrare i turni di ogni squadra.

### 4. COMANDO E SEGNALAZIONE

- a. Cronometrista/Registratore dei punteggi. È necessario un solo cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre di quattro persone iniziano e terminano l'allenamento allo stesso tempo. Si consiglia che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro per fungere da backup in caso di guasto del cronometro principale. È inoltre necessario un metodo per registrare i turni di ogni squadra.
- b. Istruttore/Allenatore. Per garantire il corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della forma corretta degli esercizi e la sicurezza nell'esecuzione, un membro designato del plotone può ricoprire questo ruolo.

Allegati:

Allegato A      Diagramma dell'allenamento (A00)



di 5



# CF FRAGO #8, "SHANE" (continua...)

Allegato B    Esercizi

