

# the **CrossFit**<sup>®</sup>

---

JOURNAL ARTICLES

---

## O Moedor

### CrossFit FRAGO #8, "SHANE"

---

CFHQ  
Santa Cruz, CA  
EUA

01 07 Mar

OPS 09  
FRAGO 08 para OPOrd 01 — OP MOEDOR

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefas: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem alterações.
2. MISSÃO  
"SHANE": Complete o máximo de rodadas possíveis em 20 minutos: 8 burpees invertidos, 21 agachamentos e 12 burpees.
3. EXECUÇÃO
  - a. Conceito de Operações
    - (1) Intenção. Completar o máximo de rodadas dos exercícios em 20 minutos de forma segura. Este é um treino em equipe de quatro pessoas, com tempo específico. O objetivo deste treino é desenvolver coesão e aptidão física de combate sob condições de fadiga, por meio de desafios compartilhados e competição.
    - (2) Esquema de Manobra. O pelotão será dividido em quantas equipes de quatro forem possíveis. Cada equipe precisará de uma parede ou outro objeto estável para realizar os burpees invertidos. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Cada exercício deve ser concluído antes de passar para o próximo (todos os 8 burpees invertidos devem ser finalizados antes de iniciar os agachamentos e todos os agachamentos de 5

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

terminar antes de começar os burpees). Os soldados podem descansar a qualquer momento durante o treino. Cada equipe deve completar o maior número possível de rodadas em 20 minutos. O total de rodadas completas por cada membro da equipe será somado para obter a pontuação total da equipe. Por exemplo, se o soldado "A" completar 12 rodadas, o soldado "B" 15 rodadas, o soldado "C" 13 rodadas e o soldado "D" 9, a pontuação total da equipe será 49. Não é permitido auxílio em nenhum momento.

- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal, e o desenvolvimento da coesão da unidade e da aptidão para o combate através de desafios e dificuldades compartilhadas.
- (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 como desejarem. A decisão sobre como melhor empregar cada soldado para cumprir a missão é uma questão de liderança.
- (2) Ajustes. O treino pode ser realizado com roupa de treino ou equipamento completo de combate, incluindo coletes com placas, dependendo do nível de condicionamento físico dos soldados. O número de repetições pode ser aumentado ou diminuído conforme o nível de habilidade das tropas.
- (3) Pontuação. A pontuação final de cada equipe é o total de rodadas completas por todos os membros da equipe; rodadas parciais não são contadas. Por exemplo, se ao final de 20 minutos, um soldado completou 12 rodadas mais 6 burpees invertidos da rodada 13, sua pontuação é 12. A equipe com o maior número total de rodadas fica em primeiro lugar.
- (4) Burpee Invertido. Existem dois métodos para realizar o burpee invertido. Na primeira variação, o soldado começa deitado de costas no chão, levanta-se rapidamente e depois sobe para um handstand. No entanto, poucos soldados conseguirão levantar-se rapidamente dessa posição. Na segunda variação, o soldado começa em pé, agacha e rola de costas, e então, usando o impulso, se levanta para uma posição de pé e entra em um handstand (ver Anexo C). As duas variações de burpee invertido envolvem trabalho igual ou maior e maior habilidade do que o burpee tradicional.
- (5) 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 todos os membros.
- (6) Tarefas Adicionais. O próximo treino exigirá 2 latas de munição de .50 Cal e 2 latas de munição de 25mm para cada equipe de quatro homens. Os soldados devem ser proficientes no levantamento terra, push-press e thruster.

## 3. SUPORTE DE SERVIÇO

- a. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de quatro pessoas precisará de uma parede ou outro objeto alto e resistente para realizar os burpees invertidos; além disso, o uso de um tapete 2 de 5

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

é recomendado se você estiver fazendo o burpee invertido em uma superfície dura, como piso de cimento ou madeira.

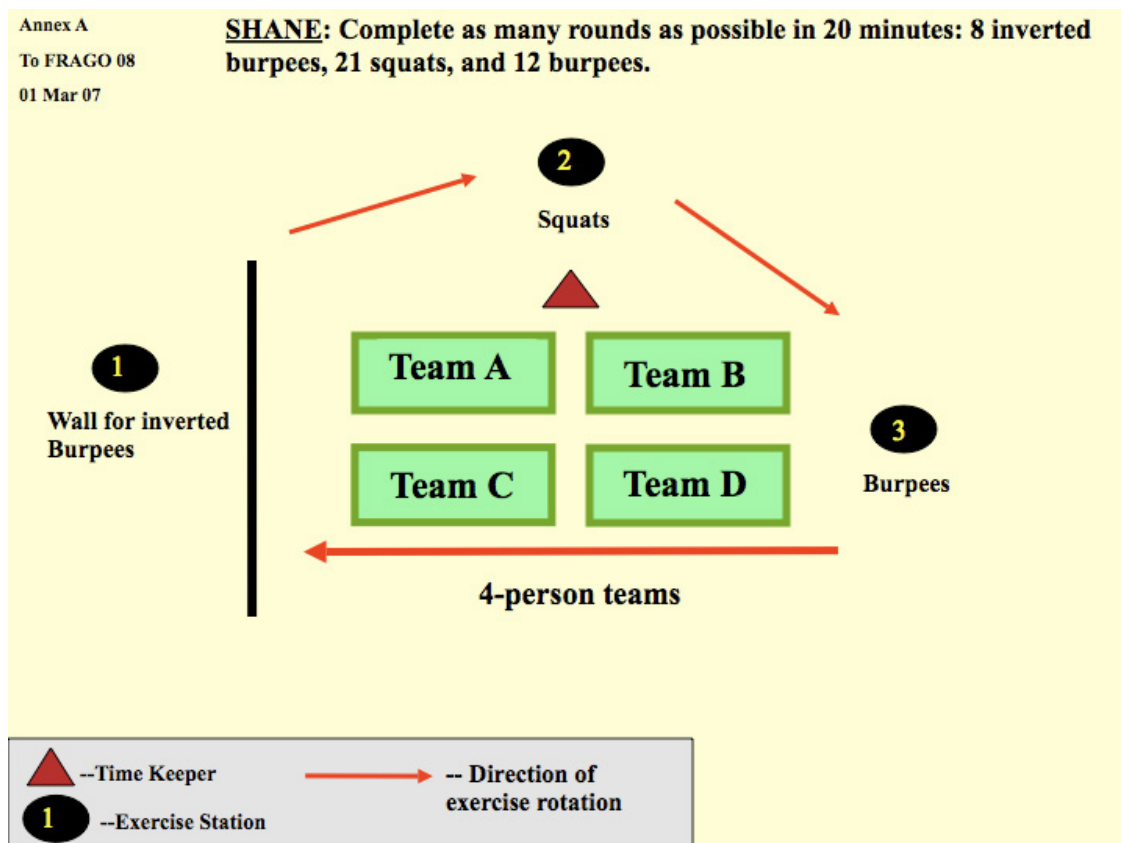
- b. Registro de Tempo e Repetições. Um cronômetro para todas as equipes e um método de registrar as rodadas de cada equipe.

### 4. COMANDO E SINAL

- a. Cronometrista/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes de quatro pessoas começam e terminam o treino ao mesmo tempo. Recomenda-se que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro como reserva, caso o cronômetro principal falhe. Também é necessário um método de registrar as rodadas de cada equipe.
- b. Instrutor/Treinador. Para garantir a execução correta do treino, o uso da forma correta dos exercícios e a segurança na execução, um membro designado do pelotão pode ocupar esse cargo.

Anexos:

Anexo A Diagrama do Treino (A00)



de 5



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

## Anexo B Exercícios

