

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

El Grinder

CrossFit FRAGO #8, "SHANE"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Mar 07

OPS 09
FRAGO 08 al OPOrd 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de Tareas: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.
2. MISIÓN
"SHANE": Completa tantas rondas como sea posible en 20 minutos: 8 burpees invertidos, 21 sentadillas y 12 burpees.
3. EJECUCIÓN
 - a. Concepto de Operaciones
 - (1) Intención. Completar tantas rondas de los ejercicios en 20 minutos como sea posible de manera segura. Este es un entrenamiento específico de tiempo para equipos de cuatro personas. El propósito de este entrenamiento es desarrollar cohesión y condición física bajo fatiga a través de la adversidad compartida, los desafíos y la competencia.
 - (2) Esquema de Maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de cuatro como sea posible. Cada equipo necesitará una pared u otro objeto estable para realizar los burpees invertidos. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Cada ejercicio debe completarse antes de pasar al siguiente (los 8 burpees invertidos deben finalizarse antes de comenzar las sentadillas y todas las sentadillas de 5

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

terminado antes de comenzar los burpees). Los soldados pueden descansar en cualquier momento durante el entrenamiento. Cada equipo debe completar tantas rondas como sea posible en 20 minutos. El número total de rondas completadas de cada miembro del equipo se sumará para obtener la puntuación total del equipo. Por ejemplo, si el soldado "A" completa 12 rondas, el soldado "B" 15 rondas, el soldado "C" 13 rondas y el soldado "D" 9, la puntuación total del equipo sería 49. No se permite asistencia 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) Ajuste. El entrenamiento puede realizarse con equipo de PT o equipo de combate completo, incluyendo chalecos con placas, dependiendo de los niveles de acondicionamiento físico de sus soldados. El número de repeticiones puede aumentarse o disminuirse según el nivel de habilidad de sus tropas.
- (3) Puntuación. La puntuación final de cada equipo es la suma de las rondas completadas por todos los miembros del equipo; las rondas parciales no se cuentan. Por ejemplo, si al final de los 20 minutos, un soldado ha completado 12 rondas más 6 burpees invertidos de la ronda 13, su puntuación es 12. El equipo que tenga el mayor número total de rondas queda en primer lugar.
- (4) Burpee Invertido. Existen dos métodos para realizar el burpee invertido. Para la primera variación, el soldado comienza supino en el suelo, se impulsa para ponerse de pie y luego se lanza a una posición de pino. Sin embargo, pocos soldados podrán impulsarse desde su espalda a una posición de pie. Para la segunda variación, el soldado comienza de pie, se agacha y rueda sobre su espalda, y luego, usando el impulso, rueda sobre sus pies y pasa a una posición de pino (ver Anexo C). Las dos variaciones de burpee invertido implican un trabajo igual o mayor y mayor habilidad que el burpee tradicional.
- (5) 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.
- (6) Tareas de Seguimiento. El próximo entrenamiento requerirá 2 latas de munición calibre .50 y 2 latas de munición de 25 mm por cada equipo de cuatro hombres. Los soldados deben ser competentes en el levantamiento de peso muerto, el empuje de hombros y el thruster.

3. APOYO DE SERVICIO

- a. Requisitos de Equipamiento. Cada equipo de cuatro personas necesitará una pared u otro objeto alto y resistente para realizar los burpees invertidos; además, el uso de una colchoneta 2 de 5

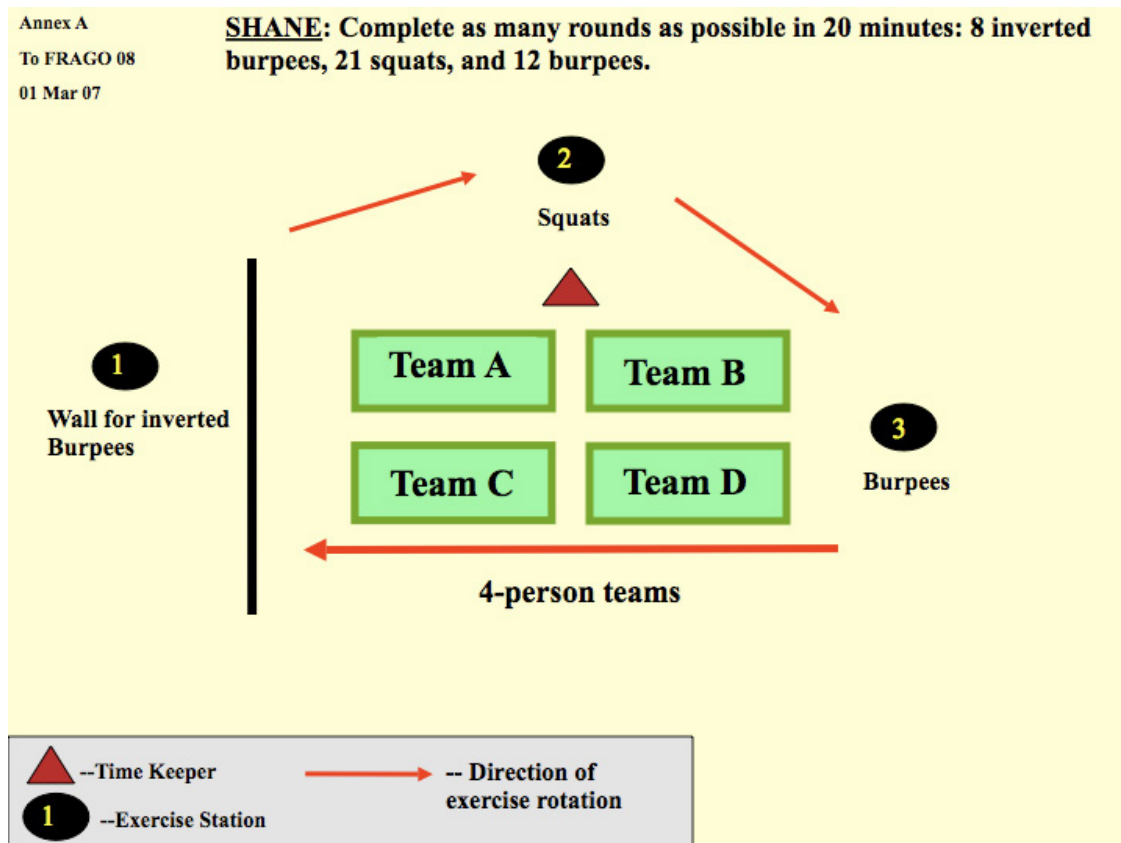
CF FRAGO #8, "SHANE" (continuación...)

se recomienda si se realiza el burpee invertido en una superficie dura como cemento o madera.

- b. Registro de Tiempo y Repeticiones. Un cronómetro para todos los equipos y un método para registrar las rondas de cada equipo.
4. COMANDO Y SEÑAL
- a. Cronometrador/Registrador de Puntuación. Solo se requiere un cronometrador para todos los equipos. Todos los equipos de cuatro personas comienzan y terminan 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. También se requiere un método para registrar las rondas de cada equipo.
 - b. Instructor/Entrenador. Para asegurar la correcta realización del entrenamiento, el uso de la forma correcta de ejercicio y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto.

Anexos:

Anexo A Diagrama del Entrenamiento (A00)



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

Anexo B Ejercicios
Fotos 1-6: Burpee invertido



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

Anexo B Ejercicios

