

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #9, "GIROUARD"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Apr 07

OPS 10
FRAGO 09 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Rif: A. OPOrd 01 01 Lug 06

Organizzazione dei compiti: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.

2. MISSIONE

"GIROUARD": Cinque serie a tempo: stacco, thruster e push press, con il seguente schema di ripetizioni:

Serie	Ripetizioni DL	Ripetizioni Thruster	Ripetizioni Push Press
1	25	15	5
2	20	15	10
3	15	15	15
4	10	15	20
5	5	15	25

3. ESECUZIONE

a. Concetto di operazioni

- (1) Intento. Completa cinque serie di esercizi il più rapidamente possibile in modo sicuro. Questo è un allenamento di squadra per quattro persone, specifico per il compito. L'obiettivo di questo allenamento è sviluppare la coesione e la forma fisica da combattimento sotto condizioni di fatica attraverso la condivisione delle difficoltà, delle sfide e della competizione. di 5

CF FRAGO #9, "GIROUARD" (continua...)

- (2) Piano di Manovra. Il plotone sarà diviso in tante squadre di quattro persone quanto possibile. Ogni squadra avrà bisogno di due contenitori di munizioni da .50 cal per gli stacchi, uno da 25mm per i thruster e uno da 25mm per i push press. Tutte le squadre inizieranno contemporaneamente. Ogni membro della squadra ha un esercizio specifico da eseguire: stacchi, thruster, push press o riposo alla stazione di pausa. Una volta completate le ripetizioni richieste dell'esercizio a ciascuna stazione, la squadra ruoterà insieme affinché ogni soldato sia alla stazione successiva (Ann A). Questa rotazione continuerà fino a quando ciascun soldato avrà completato con successo cinque giri di ciascun esercizio. Il primo giro terminerà quando ogni soldato ritornerà alla stazione di partenza. I giri dal 2 al 5 verranno eseguiti nello stesso ordine, con requisiti di ripetizione differenti per lo stacco e il push press. Non è consentito il 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 e difficoltà condivise.
- (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 ritengono. È una decisione di leadership su come distribuire al meglio ogni soldato per raggiungere la missione.
- (2) Adattamento. L'allenamento può essere svolto con abbigliamento sportivo o completo da battaglia, compresi giubbotti con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei vostri soldati. Il numero di ripetizioni può essere aumentato o diminuito in base al livello di abilità delle vostre truppe.
- (3) Punteggio. Il tempo di completamento per ogni squadra di quattro persone viene registrato. La squadra o il gruppo con il tempo più veloce arriva primo.
- (4) Thruster con Munizioni da 25mm. Per motivi di sicurezza, è fondamentale che il contenitore di munizioni da 25mm venga sollevato da terra con la tecnica corretta. Il contenitore deve essere posizionato a terra capovolto (in modo che il coperchio sia a contatto con il suolo). Con la schiena mantenuta piatta nella posizione corretta per lo stacco, il sollevatore esegue lo stacco del contenitore fino alla posizione di sospensione, dove rimane capovolto, con il coperchio rivolto verso il suolo. Dalla posizione di sospensione, il contenitore viene portato alla posizione di rack (la posizione iniziale del thruster). È durante questa transizione, dalla sospensione alla posizione di rack, che il contenitore ruota di 180 gradi (per finire con il coperchio rivolto verso l'alto). Questa è la posizione di partenza per i thruster (rif. Allegato C).
- (5) Sicurezza. Assicurarsi che tutta l'attrezzatura sia controllata e funzionante prima di iniziare l'allenamento e che tutti i soldati siano esperti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ogni membro.
- (6) Compiti Successivi. Il prossimo allenamento richiederà due contenitori di munizioni da 25mm e due barre per trazioni o set di anelli per ogni squadra di quattro persone.

CF FRAGO #9, "GIROUARD" (continua...)

3. SUPPORTO DI SERVIZIO

a. Pesi delle Attrezzature

Nomenclatura Scatola Munizioni	Quantità / Dimensione	Tipo	Peso	Contenuto
Cartuccia 25mm APFSDS-T	30 colpi	PA125	70 lbs	Sabbia
Cartuccia cal .50 4B/1T	100 colpi	M2A1	50 lbs	Sabbia

- b. Requisiti delle Attrezzature. Ogni squadra di quattro persone avrà bisogno di due scatole per munizioni calibro .50 e due scatole per munizioni da 25mm.
- c. Registrazione del Tempo e delle Ripetizioni. Un cronometro per tutte le squadre e un metodo per registrare i giri di ciascuna squadra.

4. COMANDO E SEGNALAZIONE

- a. Cronometrista/Registratore Punteggio. Serve solo un cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre di quattro persone inizieranno e termineranno l'allenamento contemporaneamente. Si consiglia che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro come backup nel caso in cui il cronometro principale si guasti. È inoltre necessario un metodo per registrare i giri di ciascuna 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 incarico.

Annessi:

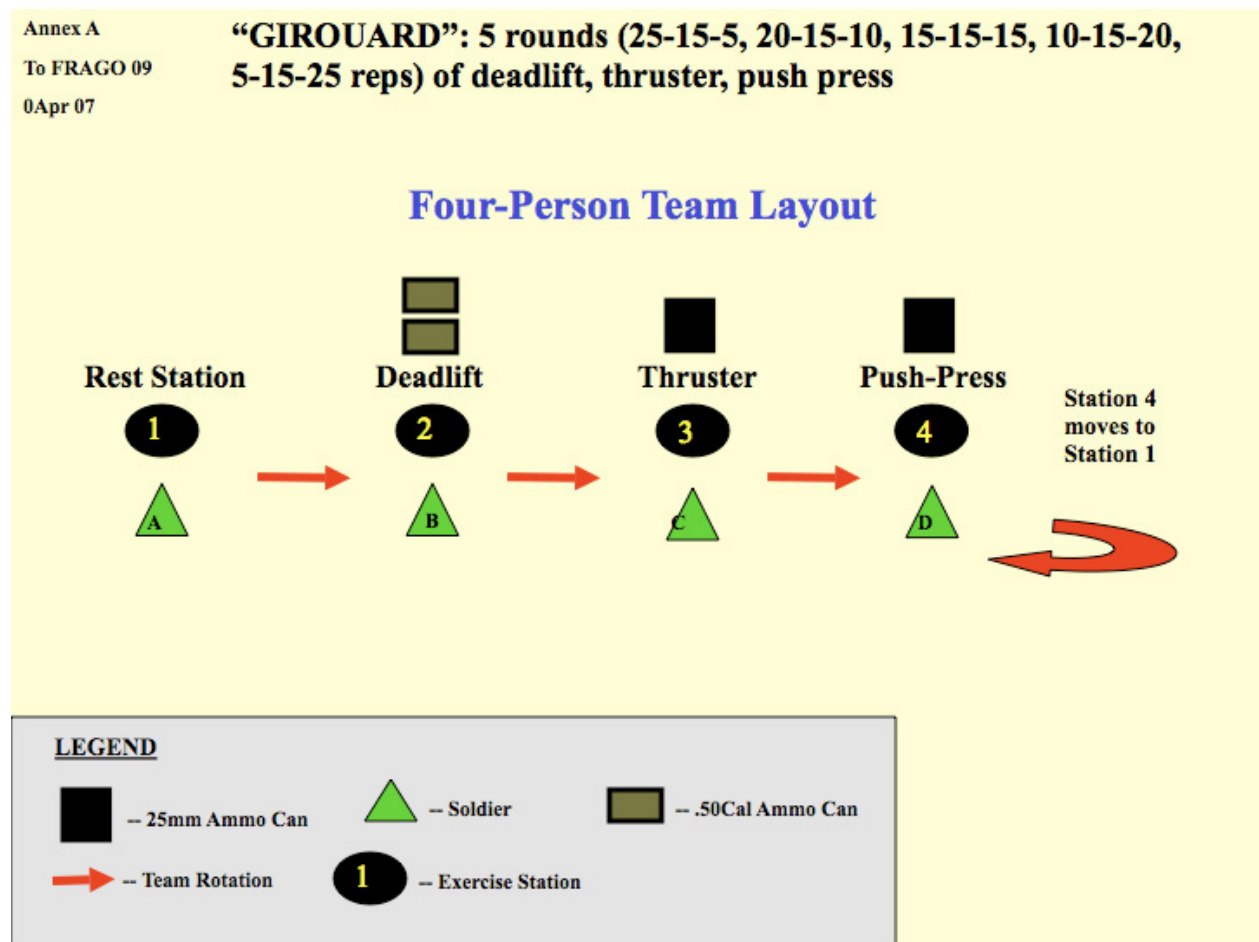
Annesso A Diagramma dell'Allenamento (A00)

Annesso B Attrezzature

Annesso C Esercizi

CF FRAGO #9, "GIROUARD" (continua...)

Allegato A Diagramma dell'allenamento (A00)



Allegato B Attrezzatura



di 5

CF FRAGO #9, "GIROUARD" (continua...)

Allegato C Esercizi



5 di 5

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su <http://store.crossfit.com>
Feedback a feedback@crossfit.com