

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

El Grinder

CrossFit FRAGO #9, "GIROUARD"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE.UU.

01 Abr 07

OPS 10
FRAGO 09 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de la tarea: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN

"GIROUARD": Cinco rondas por tiempo: peso muerto, thruster y press de hombros, con el siguiente esquema de repeticiones:

Ronda	Repeticiones de DL	Repeticiones de Thruster	Repeticiones de Press de hombros
1	25	15	5
2	20	15	10
3	15	15	15
4	10	15	20
5	5	15	25

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones

- (1) Intención. Completar cinco rondas de los ejercicios lo más rápido posible de manera segura. Este es un entrenamiento en equipo de cuatro personas, específico por tarea. El propósito de este entrenamiento es fomentar la cohesión y la aptitud física en condiciones de fatiga a través de dificultades compartidas, desafíos y competencia. de 5

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

- (2) Plan de Maniobra. El pelotón se dividirá en el mayor número posible de equipos de cuatro personas. Cada equipo necesitará dos cajas de munición de .50-cal para levantamientos, una caja de munición de 25 mm para thrusters y otra para push presses. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Cada miembro del equipo tiene un ejercicio específico para realizar: hará levantamientos, thrusters, push presses o esperará en la estación de descanso. Una vez que cada soldado haya completado las repeticiones requeridas en cada estación, el equipo rota junto para que cada soldado esté en la siguiente estación (Anexo A). Esta rotación continuará hasta que cada soldado haya completado cinco rondas de cada ejercicio. La primera ronda terminará cuando cada soldado regrese a la estación donde comenzó. Las rondas 2 a 5 se ejecutan en el mismo orden, con diferentes requisitos de repetición para levantamientos y push presses. No se permite el apoyo 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) Escalado. El entrenamiento puede realizarse 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 se puede aumentar o disminuir según el nivel de habilidad de sus tropas.
- (3) Puntuación. Se registra el tiempo de finalización de cada equipo de cuatro personas. El equipo o escuadrón que tenga el tiempo más rápido ocupa el primer lugar.
- (4) Thrusters con Caja de Munición de 25mm. Por razones de seguridad, es imperativo que la caja de munición de 25mm se levante del suelo con la técnica adecuada. La caja de munición debe colocarse en el suelo boca abajo (de modo que la tapa esté en el suelo). Con la espalda recta en la posición adecuada de levantamiento, el levantador levanta la caja de munición a la posición de colgado, donde permanece invertida, con la tapa hacia el suelo. Desde la posición de colgado, la limpia a la posición de rack (la posición de inicio del thruster). Es durante esta transición, de la posición de colgado a la posición de rack, que la caja de munición gira 180 grados (para terminar con la tapa hacia arriba). Esta es la posición de inicio para los thrusters (Ref. Anexo C).
- (5) Seguridad. Asegúrese de que todo el equipo esté revisado y en condiciones de servicio 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 dos cajas de munición de 25mm y dos barras de dominadas o juegos de anillas para cada equipo de cuatro personas.

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

3. APOYO DE SERVICIO

a. Pesos del Equipo

Nomenclatura de Caja de Munición	Cantidad / Tamaño	Tipo	Peso	Contenido
Carro 25mm APFSDS-T	30 cartuchos	PA125	70 lbs	Arena
Carro cal .50 4B/1T	100 cartuchos	M2A1	50 lbs	Arena

- b. Requisitos de Equipo. Cada equipo de cuatro personas necesitará dos cajas de munición calibre .50 y dos cajas de munición de 25mm.
- c. 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

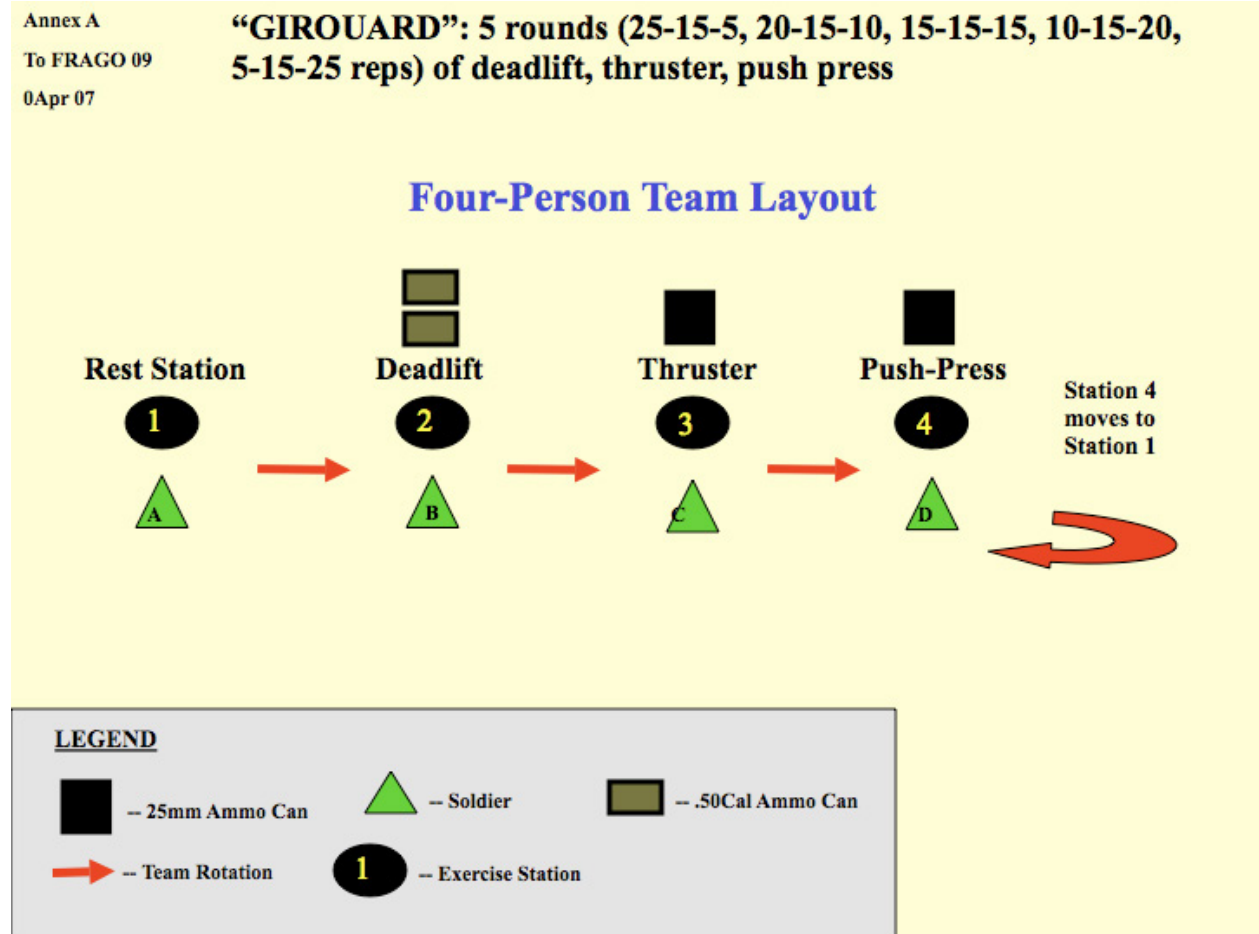
- a. Cronometrador/Registrador de Puntuaciones. Solo se necesita un cronometrador para todos los equipos. Todos los equipos de cuatro personas comenzarán y terminarán el entrenamiento al mismo tiempo. Se recomienda que al menos una persona por equipo inicie su cronómetro como respaldo en caso de que 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 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 de Entrenamiento (A00)

Anexo B Equipo

Anexo C Ejercicios



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

Anexo C Ejercicios

