

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

O Grinder

CrossFit FRAGO #2, "CARLA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Set 06

OPS 03

FRAGO 02 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefas: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem alterações.

2. MISSÃO

"CARLA": 5 rodadas no menor tempo: Correr 400m / 30 levantamentos terra / 30 abdominais

3. EXECUÇÃO

a. Conceito de Operações.

(1) Intenção. Completar cinco rodadas dos exercícios o mais rápido possível de forma segura. Este é um treino "específico de tarefa" para equipes de quatro pessoas. O tempo da equipe termina quando o último membro completa o treino. O objetivo deste treino é promover a coesão e a forma física de combate sob condições de fadiga através do esforço compartilhado, desafios e competição.

(2) Esquema de manobra. Cada esquadrão será dividido em duas equipes de quatro ou cinco. Cada equipe terá duas latas de munição de .50-cal (50 libras cada) por soldado. Esta é a proporção de equipamento preferida. No entanto, o requisito mínimo seria quatro latas de munição de .50-cal por equipe de quatro pessoas. Todos os times começarão ao mesmo tempo e do mesmo local. Individuais de 5

corra 400m, retornando ao ponto inicial. Ao completar a corrida, faça 30 levantamentos terra com as caixas de munição calibre .50; após os 30 levantamentos, realize 30 abdominais completos. A primeira rodada termina após completar os 30 abdominais. As rodadas 2, 3, 4 e 5 seguem na mesma ordem. Cada exercício deve ser concluído antes de passar para o próximo, ou seja, finalize os 30 levantamentos antes de iniciar os 30 abdominais. No entanto, cada exercício pode ser dividido em séries conforme desejado. Assistência é permitida apenas durante os abdominais. Somente um membro da equipe que também esteja na fase de abdominais do treino pode oferecer ajuda. Assim que o assistente completar seu 30º abdominal e seguir para a corrida, ou ao retornar da corrida e começar os levantamentos terra, ele não poderá oferecer assistência.

- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal e o fortalecimento da coesão da unidade e da aptidão de combate através de desafios compartilhados e dificuldades.
- (4) Estado Final. A conclusão segura e bem-sucedida de todos os exercícios por cada integrante do esquadrão.

b. Instruções de Coordenação.

- (1) Organização da Equipe. Os líderes do esquadrão podem organizar cada equipe como preferirem. É uma decisão de liderança sobre como melhor posicionar cada equipe para cumprir a missão. Se os esquadrões não puderem se agrupar em equipes de quatro, adicione um quinto soldado ao time. Os tempos de conclusão de cada uma das equipes de quatro pessoas do esquadrão são somados para obter o tempo total do esquadrão. O esquadrão com o tempo total combinado mais baixo chega primeiro.
- (2) Ajuste. O treino pode ser realizado com equipamento de treinamento físico ou com equipamento de combate completo, incluindo coletes com placas, dependendo do nível de aptidão dos seus soldados. O único tipo de equipamento necessário—caixas de munição calibre .50 (ou qualquer outro objeto de 50 libras que possa ser agarrado com uma mão)—é para condições austeras. Se você tem os recursos, pode usar dois halteres de 50 libras ou uma barra e pesos de 105 libras. O peso do equipamento ou o número de repetições pode ser aumentado ou diminuído conforme o nível de habilidade das suas tropas.
- (3) Pontuação. Os tempos de conclusão de cada uma das equipes de quatro pessoas do esquadrão são somados para obter o tempo total do esquadrão. Por exemplo, se a Equipe A do primeiro esquadrão termina em 20:30 e a Equipe B do primeiro esquadrão termina em 20:00, o tempo total para o esquadrão é 40:30. O esquadrão com o tempo total combinado mais baixo chega primeiro.
- (4) Segurança. Certifique-se de que todo o equipamento esteja revisado e em condições de uso antes de realizar o treinamento e de que todos os soldados sejam competentes nos levantamentos terra. A segurança é responsabilidade de cada membro. Todos os participantes devem ser competentes nos exercícios antes de realizar o treinamento.
- (5) Tarefas de Seguimento. O próximo treinamento exigirá uma pedra de 40 ou 50 libras para cada três soldados; no entanto, se isso não for possível, podem ser substituídos por dois halteres de 25 ou 30 libras para cada três soldados.

CF FRAGO #2, "CARLA" (continuação...)

3. SUPORTE DE SERVIÇO

a. Pesos do Equipamento

Nomenclatura do Contêiner de Munições	Quantidade/Tamanho	Tipo	Peso	Conteúdo
Cartucho Cal .50 4B/1T	100 cartuchos	M2A1	50 libras	Areia

b. Requisitos de Equipamento. Cada equipe de quatro pessoas precisará de oito contêineres de munição calibre .50.

c. Registro de Tempo. Um cronômetro e material para anotar o tempo de cada equipe.

4. COMANDO E SINAL

a. Cronometrista/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todos os esquadrões e equipes. Este soldado registrará os tempos de cada equipe. Fica localizado onde os levantamentos e abdominais são realizados (a linha de início/parada para a corrida) para fins de comando e controle. Todas as equipes começam o treinamento ao seu sinal. Quando as equipes terminarem todos os exercícios, informam o cronometrista, que registra todos os tempos. Recomenda-se que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro como backup caso o cronômetro principal falhe.

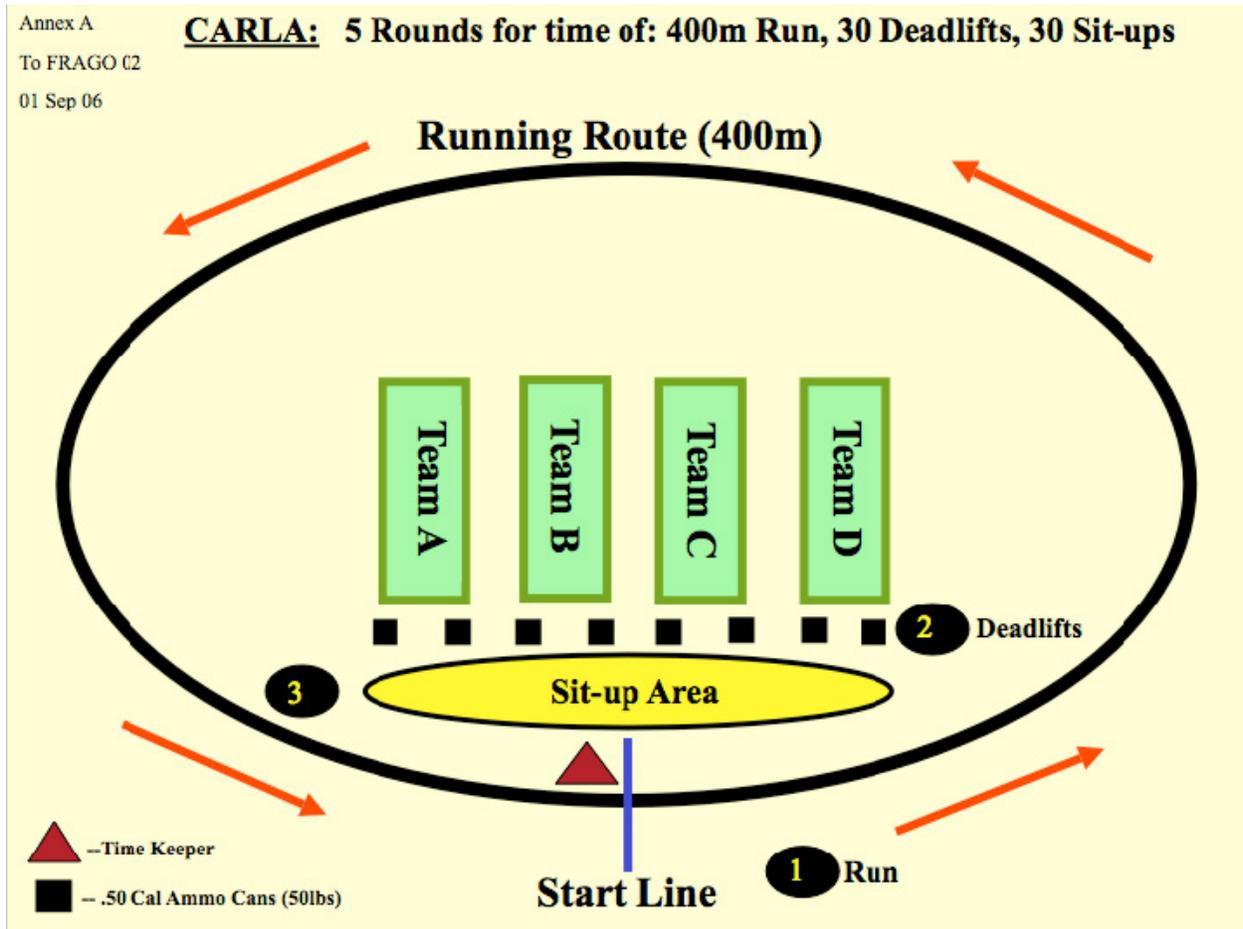
b. Instrutor/Treinador. Para garantir a correta execução do treinamento, uso da forma adequada dos exercícios e segurança, um membro designado do pelotão pode ocupar essa função. Um soldado lesionado que não possa participar do treinamento físico ou outro membro da companhia também pode desempenhar esse papel. Embora não seja preferível, o líder ou o sargento do pelotão também podem assumir essa posição chave, especialmente se o público-alvo do treinamento forem os esquadrões individuais. O comando pode realizar o treinamento antes do treinamento físico do pelotão ou em outro momento do dia. Depois de completá-lo, podem publicar seus tempos para o resto do pelotão.

Anexos:

Anexo A Diagrama do treinamento

Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios



CF FRAGO #2, "CARLA" (continuação...)

Anexo C Exercícios

