

# the **CrossFit**<sup>®</sup>

---

JOURNAL ARTICLES

---

## El Grinder

---

### CrossFit FRAGO #2, "CARLA"

---

CFHQ  
Santa Cruz, CA  
EE.UU.

01 Sep 06

OPS 03

FRAGO 02 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de Tareas: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN

"CARLA": 5 rondas por tiempo: Correr 400m / 30 pesos muertos / 30 abdominales

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 "específico de tarea" para equipos de cuatro personas. El tiempo del equipo termina cuando el último miembro del equipo completa el entrenamiento. El propósito de este entrenamiento es fomentar la cohesión y la forma física de combate bajo condiciones de fatiga a través del esfuerzo compartido, los desafíos y la competencia.
- (2) Esquema de maniobra. Cada escuadrón se dividirá en dos equipos de cuatro o cinco. Cada equipo tendrá dos latas de munición de .50-cal (50 libras cada una) por soldado. Esta es la proporción de equipo preferida. Sin embargo, el requisito mínimo sería cuatro latas de munición de .50-cal por equipo de cuatro personas. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo desde el mismo lugar. Individuos de 5

correrá 400m, regresando al punto de inicio. Al completar la carrera, realizarán 30 levantamientos de peso muerto con las cajas de munición de calibre .50; una vez completados los 30 levantamientos, ejecutarán 30 abdominales completos. La primera ronda finalizará después de completar los 30 abdominales. Las rondas 2, 3, 4 y 5 se realizarán en el mismo orden exacto. Cada ejercicio debe completarse antes de pasar al siguiente, es decir, debes terminar los 30 levantamientos antes de comenzar los 30 abdominales. Sin embargo, cada ejercicio puede dividirse en series según se desee. Se permitirá asistencia solo durante los abdominales. No obstante, solo un miembro del equipo que también esté en la fase de abdominales del entrenamiento podrá brindar ayuda. Tan pronto como el asistente complete su 30º abdominal y pase a la carrera, o cuando regrese de la carrera y comience los levantamientos de peso muerto, no se le permitirá brindar asistencia.

- (3) Esfuerzo Principal. La seguridad de todo el personal y el desarrollo de la cohesión de la unidad y la aptitud de combate a través de desafíos compartidos y dificultades.
- (4) Estado Final. La finalización segura y exitosa de todos los ejercicios por cada individuo del escuadrón.

b. Instrucciones de Coordinación.

- (1) Organización del Equipo. Los líderes de escuadrón pueden organizar cada equipo como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada equipo para cumplir la misión. Si los escuadrones no pueden agruparse en equipos de fuego de cuatro, añade un quinto soldado al equipo. Los tiempos de finalización de cada uno de los equipos de cuatro personas del escuadrón se suman para obtener el tiempo total del escuadrón. El escuadrón que tenga el tiempo total combinado más bajo llega primero.
- (2) Ajuste. El entrenamiento puede realizarse con equipo de entrenamiento físico o con equipo de combate completo, incluyendo chalecos con placas, dependiendo del nivel de aptitud de tus soldados. El único tipo de equipo requerido—cajas de munición de calibre .50 (o cualquier otro objeto de 50 libras que se pueda agarrar con una mano)—es para condiciones austeras. Si tienes los recursos, puedes usar dos mancuernas de 50 libras o una barra y pesas de 105 libras. El peso del equipo o el número de repeticiones se puede aumentar o disminuir según el nivel de habilidad de tus tropas.
- (3) Puntuación. Los tiempos de finalización de cada uno de los equipos de cuatro personas del escuadrón se suman para obtener el tiempo total del escuadrón. Por ejemplo, si el Equipo A del primer escuadrón termina en 20:30 y el Equipo B del primer escuadrón termina en 20:00, el tiempo total para el escuadrón es 40:30. El escuadrón que tenga el tiempo total combinado más bajo llega primero.
- (4) Seguridad. Asegúrate de que todo el equipo esté revisado y en condiciones de uso antes de realizar el entrenamiento y de que todos los soldados sean competentes en los levantamientos de peso muerto. La seguridad es responsabilidad de cada miembro. Todos los participantes deben ser competentes en los ejercicios antes de realizar el entrenamiento.
- (5) Tareas de Seguimiento. El próximo entrenamiento requerirá una roca de 40 o 50 libras por cada tres soldados; sin embargo, si esto no es posible, se pueden sustituir dos mancuernas de 25 o 30 libras por cada tres soldados.

## CF FRAGO #2, "CARLA" (continuación...)

### 3. APOYO DE SERVICIO

#### a. Pesos del Equipo

Nomenclatura del Contenedor de Municiones	Cantidad/Tamaño	Tipo	Peso	Contenido
Cartucho Cal .50 4B/1T	100 cartuchos	M2A1	50 libras	Arena

b. Requisitos de Equipamiento. Cada equipo de fuego de cuatro personas necesitará ocho contenedores de munición de calibre .50.

c. Registro de Tiempo. Un cronómetro y material para escribir para registrar el tiempo de cada equipo.

### 4. COMANDO Y SEÑAL

a. Cronometrador/Registrador de Puntajes. Se requiere solo un cronometrador para todos los escuadrones y equipos de fuego. Este soldado registrará los tiempos de finalización de cada equipo. Se ubica donde se realizarán los levantamientos y abdominales (la línea de inicio/parada para la carrera) para propósitos de comando y control. Todos los equipos de fuego comienzan el entrenamiento a su señal. Cuando los equipos completen todos los ejercicios, informan al cronometrador, quien registra todos los tiempos. Se recomienda que al menos una persona por equipo de fuego inicie su cronómetro como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal.

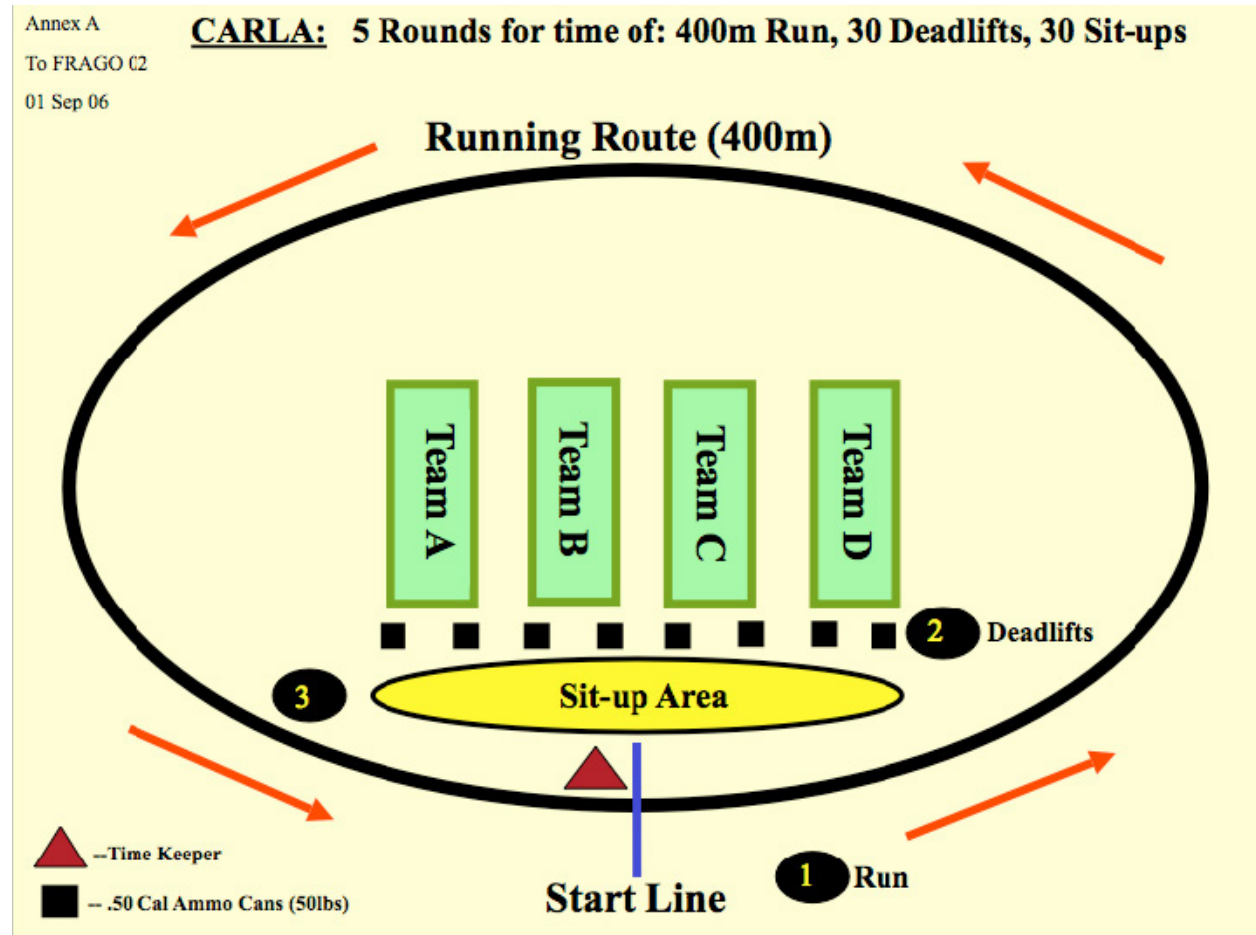
b. Instructor/Entrenador. Para asegurar la correcta ejecución del entrenamiento, el uso de la forma adecuada de los ejercicios y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto. Un soldado lesionado que no pueda participar en el entrenamiento físico o otro miembro de la compañía también puede desempeñar esta función. Aunque no es preferible, el líder del pelotón o el sargento del pelotón también pueden desempeñar esta posición clave, especialmente si el público objetivo del entrenamiento son los escuadrones individuales. El equipo de comando puede realizar el entrenamiento antes del entrenamiento físico del pelotón o en otro momento del día. Una vez que lo hayan completado, pueden publicar sus tiempos frente al resto del pelotón.

#### Anexos:

Anexo A Diagrama del entrenamiento

Anexo B Equipamiento

Anexo C Ejercicios



CF FRAGO #2, "CARLA" (continuación...)

Anexo C Ejercicios

