

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

Il Grinder

CrossFit FRAGO #5, "PATRICIA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Dic 06

OPS 06

FRAGO 05 a OPORD 01 — OP GRINDER

Rif: A. OPORD 01 01 Lug 06

Organizzazione dei compiti: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.
2. MISSIONE

"PATRICIA": Totale per squadra di 8 persone — corsa di 1,5 km (per soldato), 200 burpee pull-up, 400 dip con anelli saltati, 40 arrampicate su corda e 1 min di L-sit (per soldato).

3. ESECUZIONE

- a. Concetto di operazioni.

- (1) Intenzione. Completare tutti gli esercizi il più rapidamente possibile in modo sicuro. Questo è un allenamento "specifico per compiti" per una squadra di otto persone. Il tempo della squadra termina quando l'ultimo membro completa l'allenamento. L'obiettivo di questo allenamento è sviluppare coesione e fitness da combattimento in condizioni di fatica attraverso difficoltà condivise, sfide e competizione.
- (2) Schema di manovra. Il plotone sarà diviso in quante più squadre di otto possibile. Ogni squadra avrà bisogno di sbarre per trazioni, una corda da arrampicata di 15 piedi, anelli (austere o regolari) e sbarre parallele. Tutte le squadre inizieranno allo stesso momento. Ogni squadra deve completare il numero totale di ripetizioni per esercizio. Gli unici esercizi che ogni soldato della squadra deve completare individualmente sono la corsa di 1,5 km di 6

CF FRAGO #5, "PATRICIA" (continua...)

e il minuto di L-sit. Gli altri esercizi possono essere suddivisi tra i membri della squadra come preferiscono. Non c'è un ordine obbligatorio per completare gli esercizi e non è necessario che siano eseguiti tutti insieme, come una squadra formata. Ad esempio, ogni soldato della squadra può fare 25 burpee pull-up per ottenere 200 ripetizioni, oppure un soldato può fare tutte le 200. Due soldati possono fare 20 arrampicate sulla corda ciascuno, oppure ogni membro della squadra può fare 5 arrampicate. L'obiettivo è che la squadra completi il numero totale di ripetizioni previsto per ogni esercizio. Il minuto di L-sit è un tempo cumulativo. Ogni soldato può utilizzare quanti L-sit necessari per raggiungere il suo minuto totale. Ad esempio, ogni soldato potrebbe fare due serie da 30 secondi o sei serie da 10 secondi, come preferisce. Gli L-sit possono essere eseguiti su parallele, anelli o come una L appesa alla sbarra per trazioni. Non è consentito l'aiuto fisico in nessun momento.

- (3) Sforzo Principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione di unità e della forma fisica da combattimento attraverso sfide condivise e difficoltà.
- (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 ritengono opportuno. È una decisione di leadership su come schierare al meglio ciascun soldato per portare a termine la missione.
- (2) Adattamento. L'allenamento può essere svolto con abbigliamento PT o con equipaggiamento da battaglia completo, compresi giubbotti con piastre, a seconda del livello di fitness dei tuoi soldati. Gli anelli e le parallele descritti in questo documento sono per condizioni austere. Possono essere utilizzati anelli e parallele convenzionali se disponibili. Il numero di ripetizioni può essere aumentato o ridotto in base al livello di abilità delle tue truppe.
- (3) Punteggio. Il tempo di completamento per ogni squadra viene registrato. La squadra che finisce più velocemente arriva prima.
- (4) Burpee Pull-Up. Il soldato inizia l'esercizio stando sotto la sbarra per trazioni, esegue un burpee e termina saltando fino alla sbarra e completando una trazione con salto. Una ripetizione dell'esercizio è completata quando il soldato è sceso dalla sbarra ed è pronto per iniziare il successivo burpee (Annex C).
- (5) Dip ad Anello con Salto. Gli anelli devono essere posizionati tra altezza del petto e delle spalle. Il soldato salta da terra fino a una posizione di supporto sopra gli anelli, con gomiti dritti. Una ripetizione è completata quando il soldato è di nuovo a terra dalla posizione di supporto (Annex C).
- (6) Arrampicata sulla Corda. I soldati possono utilizzare qualsiasi metodo desiderino per arrampicarsi sulla corda.
- (7) L-sit. L'L-sit può essere eseguito su anelli, parallele o sbarra per trazioni. Per scopi di adattamento, un tuck sit può essere sostituito all'L-sit per i soldati che non riescono a fare un L-sit (Annex C).

CF FRAGO #5, "PATRICIA" (continua...)

- (8) Sicurezza. Assicurarsi che tutta l'attrezzatura sia controllata e funzionante prima di iniziare l'allenamento e che tutti i soldati siano competenti negli esercizi richiesti. Per evitare ustioni da corda, si raccomanda che tutti i soldati indossino stivali e pantaloni BDU, come minimo. La sicurezza è responsabilità di ogni membro.
- (9) Compiti successivi. Il prossimo allenamento richiederà un percorso di corsa di 150 metri, due contenitori per munizioni da 25 mm e due barre per trazioni per ogni squadra di quattro persone.

3. SUPPORTO AL SERVIZIO

a. Attrezzature e Pesi

Nomenclatura	Quantità/Dimensioni	Tipo/NSN	Peso	Contenuti
Fettuccia di nylon, tessuto semplice, tubolare (per anelli austeri)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Moschettone, pitone da montagna (per anelli austeri)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Gancio a scatto e chiusura a vite
Tubo in PVC, 10 pollici (per anelli austeri)	8 pollici x 2 per anelli	Standard	NA	NA

- b. Requisiti di Attrezzatura. Ogni squadra di otto persone richiederà come minimo: una barra per trazioni, un set di anelli, una corda per arrampicata e un set di parallele (gli anelli o una barra per trazioni possono essere sostituiti per le parallele per gli L-sit). L'equipaggiamento preferito è di due barre per trazioni, due set di anelli, una corda per arrampicata e un set di parallele per squadra.
- c. Registrazione del Tempo e delle Ripetizioni. Un cronometro per registrare il tempo di ogni squadra e un metodo per registrare le ripetizioni completate alle stazioni di dip, trazione e arrampicata con la corda.

4. COMANDO E SEGNALI

- a. Cronometrista/Registratore di Punteggi. È necessario solo un cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre di otto persone iniziano l'allenamento contemporaneamente. Quando una squadra completa tutti gli esercizi, informa il cronometrista, che registra tutti i tempi. Si raccomanda che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro per fungere da backup nel caso in cui il cronometro principale fallisca.
- b. Istruttore/Allenatore. Per garantire il corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della forma corretta degli esercizi e la sicurezza dell'esecuzione, un membro designato del plotone può ricoprire questo incarico.

Allegati:

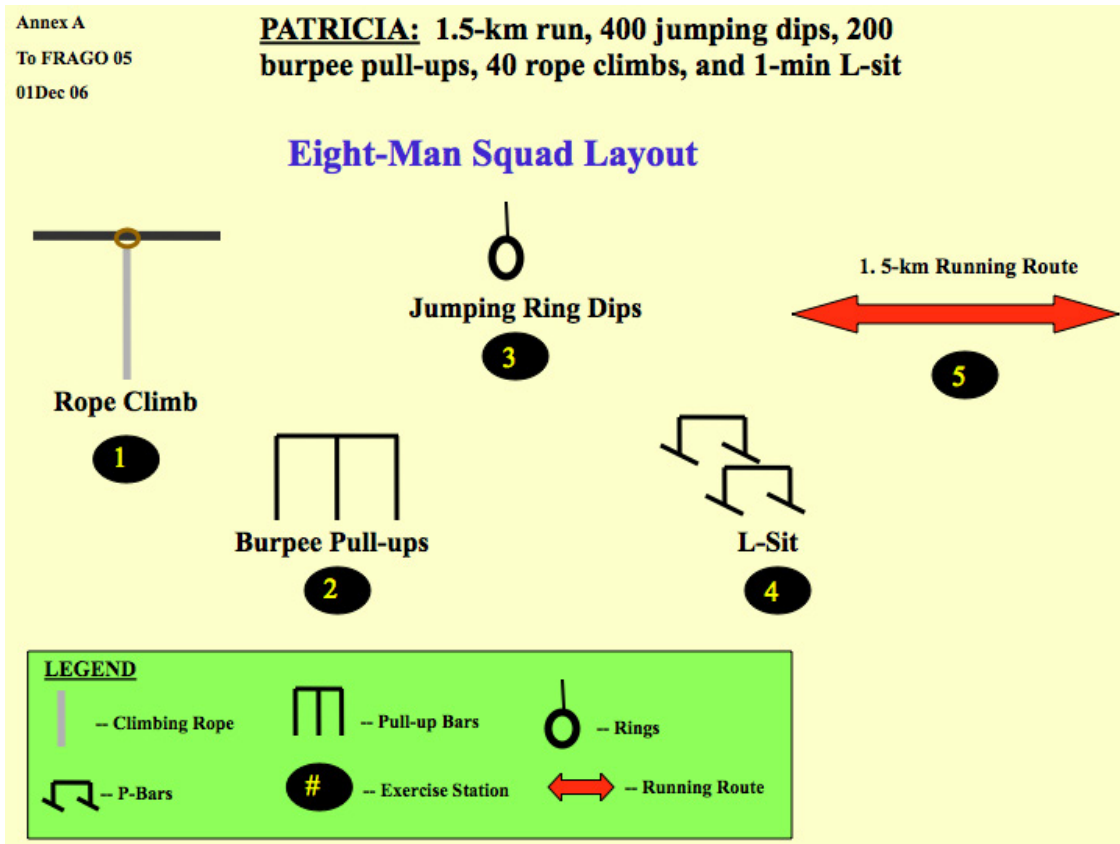
Allegato A Diagramma dell'allenamento (A00)

Allegato B Attrezzatura

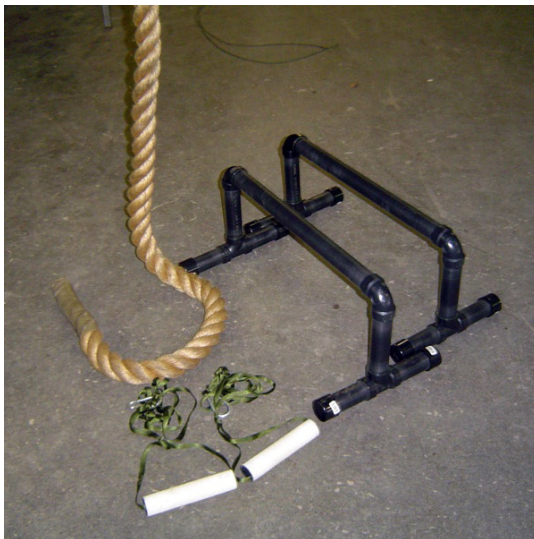
Allegato C Esercizi

CF FRAGO #5, "PATRICIA" (continua...)

Allegato A Schema di Allenamento



Allegato B Attrezzatura



di 6

CF FRAGO #5, "PATRICIA" (continua...)

Allegato C Esercizi



In alto: Il Jumping Dip

A sinistra e in basso: Variazioni di L-Sit

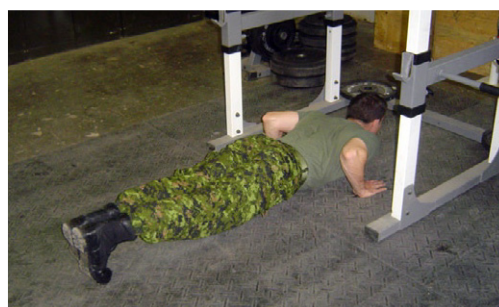
A destra: Arrampicata con la corda



di 6

CF FRAGO #5, "PATRICIA" (continua...)

Allegato C Esercizi



6 di 6

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

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

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