

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #5, "PATRICIA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Dez 06

OPS 06

FRAGO 05 para OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização da Tarefa: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem mudanças.
2. MISSÃO

"PATRICIA": Total por equipe de 8 pessoas— corrida de 1,5 km (por soldado), 200 burpees com barra, 400 dips em argolas, 40 subidas de corda e 1 min de L-sit (por soldado).

3. EXECUÇÃO

- a. Conceito de Operações.

- (1) Intenção. Completar todos os exercícios o mais rápido possível de forma segura. Este é um treino "específico para a tarefa" de uma equipe de oito pessoas. O tempo da equipe termina quando o último membro completa o treino. O objetivo deste treino é desenvolver coesão e preparo físico sob condições de fadiga através de desafios compartilhados e competição.
- (2) Esquema de Movimentação. O pelotão será dividido em tantas equipes de oito quanto possível. Cada equipe precisará de barras para pull-up, uma corda de escalada de 15 pés, argolas (simples ou regulares) e barras paralelas. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Cada equipe deve completar o número total de repetições por exercício. Os únicos exercícios que cada soldado na equipe deve completar individualmente são a corrida de 1,5 km de 6

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

e o L-sit de um minuto. Os outros exercícios podem ser divididos entre o grupo como desejarem. Não há uma ordem que os exercícios devem ser completados e não é necessário que sejam feitos todos juntos, como um grupo formado. Por exemplo, cada soldado no grupo pode fazer 25 burpee pull-ups para obter 200 repetições, ou um soldado pode fazer todas as 200. Dois soldados podem fazer 20 subidas de corda cada um, ou cada membro do grupo pode fazer 5 subidas. O requisito é que o grupo complete o número total de repetições designado por exercício. O L-sit de um minuto é um tempo cumulativo. Cada soldado pode fazer quantos L-sits precisar para completar seu minuto total. Por exemplo, cada soldado pode fazer duas séries de 30 segundos ou seis séries de 10 segundos, da maneira que preferir. Os L-sits podem ser realizados em barras paralelas, argolas ou como um L-hang na barra de pull-up. Não é permitido auxílio em nenhum momento.

- (3) Esforço Principal. A segurança de todos e o desenvolvimento da coesão da unidade e da aptidão para combate através de desafios e dificuldades compartilhadas.
- (4) Estado Final. A conclusão segura e bem-sucedida de todos os exercícios.

b. Instruções de Coordenação.

- (1) Organização da Equipe. Os líderes de equipe podem organizar seus soldados como desejarem. É uma decisão de liderança sobre como melhor empregar cada soldado para cumprir a missão.
- (2) Escalonamento. O treino pode ser realizado com equipamento de PT ou equipamento de combate completo, incluindo coletes com placas, dependendo dos níveis de condicionamento físico dos seus soldados. As argolas e barras paralelas austeras descritas neste documento são para condições austeras. Argolas e barras paralelas convencionais podem ser usadas se disponíveis. O número de repetições pode ser aumentado ou diminuído com base no nível de habilidade das suas tropas.
- (3) Pontuação. O tempo de término para cada equipe é registrado. A equipe com o tempo mais rápido fica em primeiro lugar.
- (4) Burpee Pull-Up. O soldado começa o exercício em pé sob a barra de pull-up, executa um burpee e termina saltando para a barra e completando um pull-up saltado. Uma repetição do exercício é completa quando o soldado desce da barra de pull-up e está pronto para começar o próximo burpee (Anexo C).
- (5) Salto de Argola. As argolas devem ser ajustadas entre a altura do peito e dos ombros. O soldado salta do chão para uma posição de suporte acima das argolas, com os cotovelos retos. Uma repetição é concluída quando o soldado está de volta ao chão a partir da posição de suporte (Anexo C).
- (6) Subida de Corda. Os soldados podem usar qualquer método que desejarem para subir a corda.
- (7) L-sit. O L-sit pode ser executado nas argolas, barras paralelas ou barras de pull-up. Para fins de escalonamento, um tuck sit pode ser substituído pelo L-sit para soldados que não podem fazer um L-sit (Anexo C).

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

- (8) Segurança. Garanta que todo o equipamento seja verificado e esteja em condições de uso antes de iniciar o treino e que todos os soldados sejam proficientes nos exercícios necessários. Para evitar queimaduras de corda, recomenda-se que todos os soldados usem botas e calças BDU, no mínimo. A segurança é responsabilidade de todos os membros.
- (9) Tarefas Seguinte. O próximo treino exigirá uma rota de corrida de 150 metros, duas latas de munição de 25 mm e duas barras de puxar por equipe de quatro pessoas.

3. SUPORTE DE SERVIÇO

a. Equipamentos e Pesos

Nomenclatura	Quantidade/Tamanho	Tipo/NSN	Peso	Conteúdo
Fita de nylon, trama simples, tubular (para argolas austeras)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Mosquetão, Pino de Montanha (para argolas austeras)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Gancho de garra e fecho de rosca
Tubo de PVC, 10 polegadas (para argolas austeras)	8 polegadas x 2 por argola	Padrão	NA	NA

- b. Requisitos de Equipamento. Cada esquadrão de oito pessoas precisará, no mínimo: uma barra de puxar, um conjunto de argolas, uma corda de escalada e um conjunto de barras paralelas (argolas ou uma barra de puxar podem ser substituídas por barras paralelas para os L-sits). O equipamento preferido é duas barras de puxar, dois conjuntos de argolas, uma corda de escalada e um conjunto de barras paralelas por esquadrão.
- c. Registro de Tempo e Repetição. Um cronômetro para registrar o tempo de cada equipe e um método para registrar as repetições concluídas nas estações de mergulho, barra de puxar e escalada de corda.

4. COMANDO E SINAL

- a. Cronometrista/Registrador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todos os esquadrões. Todas as equipes de oito pessoas começam o treino ao mesmo tempo. Quando um esquadrão completa todos os exercícios, eles informam o cronometrista, que registra todos os tempos. Recomenda-se que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro como uma reserva caso o cronômetro principal falhe.
- b. Instrutor/Treinador. Para garantir a correta condução do treino, o uso da forma correta dos exercícios e a segurança na execução, um membro designado do pelotão pode ocupar essa função.

Anexos:

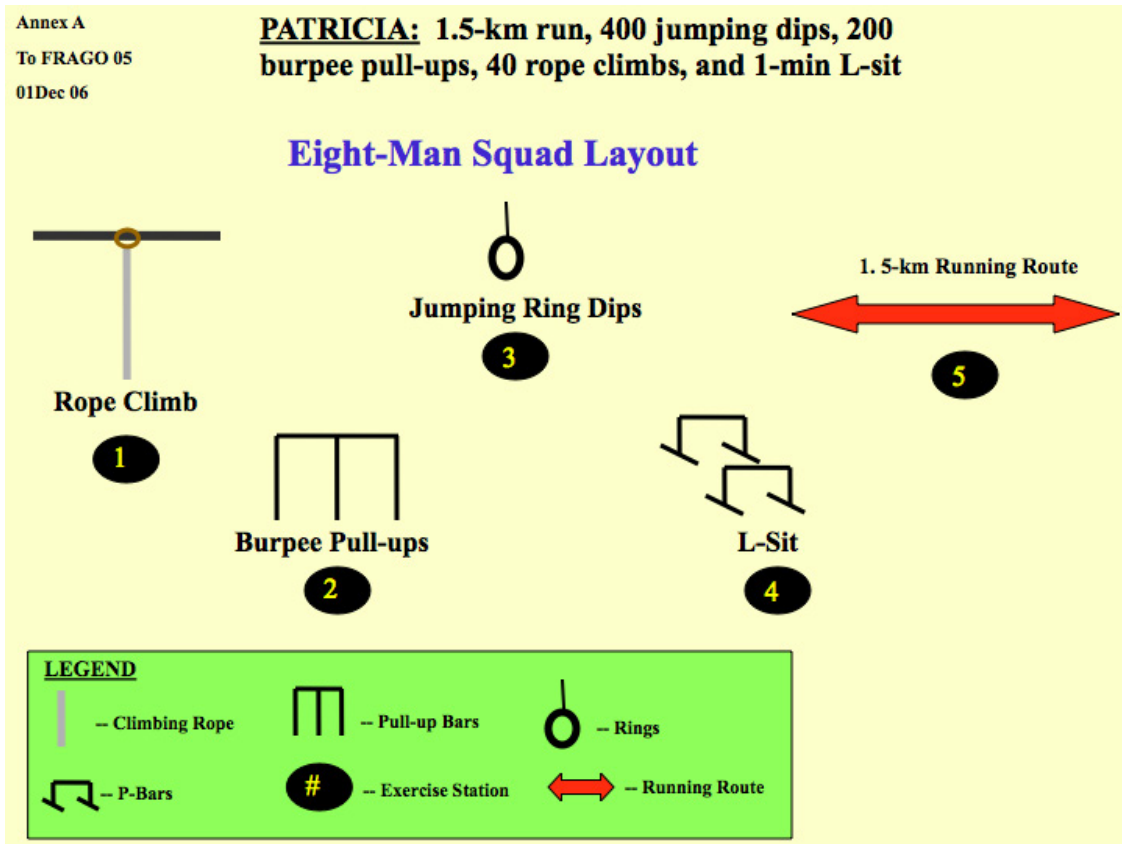
Anexo A Diagrama de treino (A00)

Anexo B Equipamento

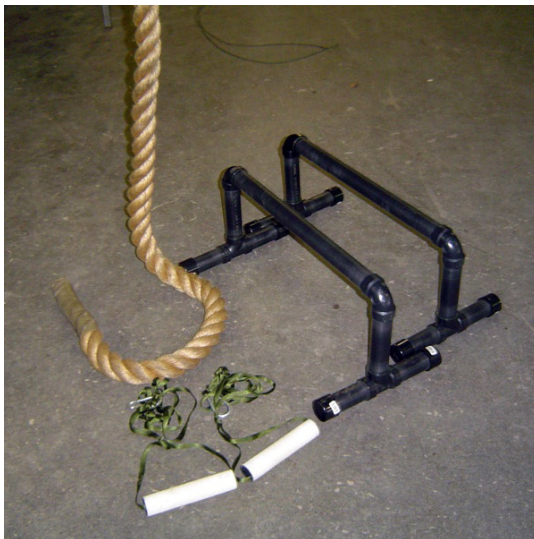
Anexo C Exercícios

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

Anexo A Diagrama de Treino



Anexo B Equipamento



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

Anexo C Exercícios



Acima: O Salto com Mergulho

À Esquerda e Abaixo: Variações do L-Sit

À Direita: Subida em Corda



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

Anexo C Exercícios

