

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

El Grinder

CrossFit FRAGO #5, "PATRICIA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE. UU.

01 Dic 06

OPS 06

FRAGO 05 al OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de Tareas: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN

"PATRICIA": Total por escuadrón de 8 personas— Carrera de 1.5 km (por soldado), 200 burpees con dominadas, 400 dips en anillas, 40 ascensos por cuerda y 1 min en L-sit (por soldado).

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones.

- (1) Intención. Completar todos los ejercicios lo más rápido posible de manera segura. Este es un entrenamiento "específico de tarea" para un escuadrón de ocho personas. El tiempo del escuadrón termina cuando el último miembro completa el entrenamiento. El propósito de este entrenamiento es desarrollar cohesión y aptitud física de combate bajo condiciones de fatiga mediante la dificultad compartida, los desafíos y la competencia.
- (2) Esquema de Maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de ocho como sea posible. Cada escuadrón necesitará barras para dominadas, una cuerda de escalada de 15 pies, anillas (austeras o regulares) y barras paralelas. Todos los escuadrones comenzarán al mismo tiempo. Cada escuadrón debe completar el total de repeticiones por ejercicio. Los únicos ejercicios que cada soldado del escuadrón debe completar individualmente son la carrera de 1.5 km de 6

y el L-sit de un minuto. Los otros ejercicios pueden ser repartidos entre el equipo como deseen. No hay un orden específico en el que deben completarse los ejercicios ni es necesario realizarlos todos juntos como un equipo formado. Por ejemplo, cada soldado del equipo puede hacer 25 burpee pull-ups para completar 200 repeticiones, o un solo soldado puede hacer las 200. Dos soldados pueden hacer 20 ascensos de cuerda cada uno, o cada miembro del equipo puede hacer 5 ascensos. El requisito es que el equipo complete el número total de repeticiones designadas por ejercicio. El L-sit de un minuto es un tiempo acumulativo. Cada soldado puede realizar tantos L-sits como necesite para completar su minuto total. Por ejemplo, cada soldado podría hacer dos series de 30 segundos o seis de 10 segundos, como prefiera. Los L-sits pueden realizarse en barras paralelas, anillas o colgado en L de una barra de pull-up. No se permite asistencia 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 ropa de PT o equipo de combate completo, incluyendo chalecos con placas, dependiendo del nivel de acondicionamiento físico de tus soldados. Las anillas y barras paralelas austeras descritas en este documento son para condiciones austeras. Se pueden usar anillas y barras convencionales si están disponibles. El número de repeticiones puede aumentarse o reducirse según el nivel de habilidad de tus tropas.
- (3) Puntuación. Se registra el tiempo de finalización de cada escuadrón. El escuadrón que tenga el tiempo más rápido llega primero.
- (4) Burpee Pull-Up. El soldado comienza el ejercicio de pie bajo la barra de pull-up, ejecuta un burpee y termina saltando hacia la barra y completando un pull-up con salto. Una repetición del ejercicio se completa cuando el soldado ha descendido de la barra de pull-up y está listo para comenzar el siguiente burpee (Anexo C).
- (5) Salto de anillo en fondo. Las anillas deben colocarse entre la altura del pecho y los hombros. El soldado salta desde el suelo a una posición de soporte por encima de las anillas, con los codos rectos. Una repetición se completa cuando el soldado está de nuevo en el suelo desde la posición de soporte (Anexo C)
- (6) Ascenso de cuerda. Los soldados pueden utilizar cualquier método que deseen para subir la cuerda.
- (7) L-sit. El L-sit puede ejecutarse en anillas, barras paralelas o barras de pull-up. Para propósitos de escalado, se puede sustituir por un tuck sit para los soldados que no puedan hacer un L-sit (Anexo C).

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

- (8) Seguridad. Asegúrate de que todo el equipo esté revisado y en condiciones de uso antes de realizar el entrenamiento y que todos los soldados sean competentes en los ejercicios requeridos. Para evitar quemaduras con la cuerda, se recomienda que todos los soldados usen botas y pantalones BDU, como mínimo. La seguridad es responsabilidad de cada miembro.
- (9) Tareas posteriores. El siguiente entrenamiento requerirá una ruta de carrera de 150 metros, dos latas de munición de 25 mm y dos barras de dominadas por cada equipo de cuatro personas.

3. APOYO AL SERVICIO

a. Equipamiento y Pesos

Nomenclatura	Cantidad/Tamaño	Tipo/NSN	Peso	Contenido
Cinta de nylon, tejido liso, tubular (para anillos austeros)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Mosquetón, pitón de montaña (para anillos austeros)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Mosquetón con cierre de rosca
Tubería de PVC, 10 pulgadas (para anillos austeros)	8 pulgadas x 2 por anillo	Estándar	NA	NA

- b. Requisitos de Equipamiento. Cada escuadra de ocho personas necesitará como mínimo: una barra de dominadas, un juego de anillos, una cuerda de escalada y un juego de barras paralelas (los anillos o una barra de dominadas pueden sustituirse por las barras paralelas para los L-sits). El equipamiento preferido es dos barras de dominadas, dos juegos de anillos, una cuerda de escalada y un juego de barras paralelas por escuadra.
- c. Registro de Tiempo y Repeticiones. Un cronómetro para registrar el tiempo de cada equipo y un método para registrar las repeticiones completadas en las estaciones de dips, dominadas y escalada de cuerda.

4. COMANDO Y SEÑAL

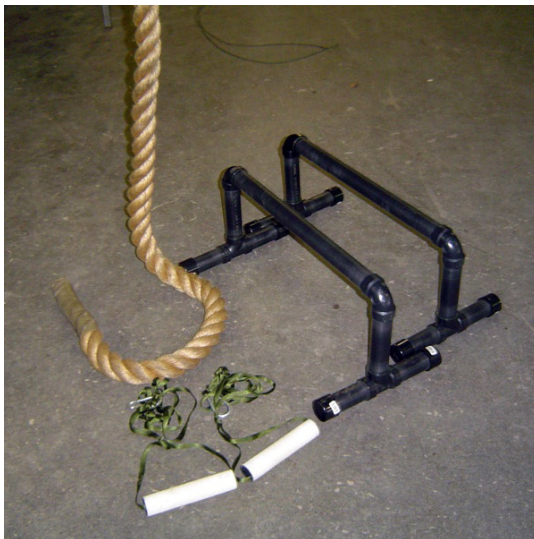
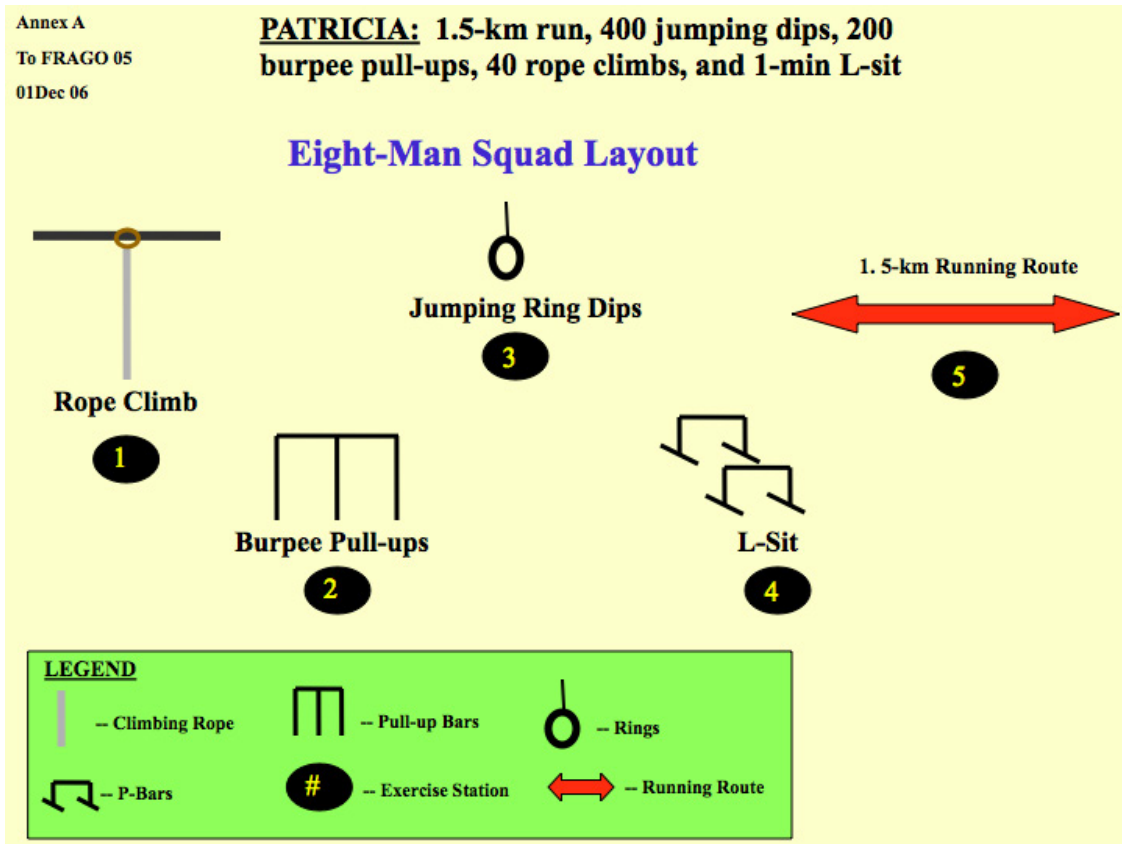
- a. Temporizador/Registrador de Puntuaciones. Solo se necesita un cronometrador para todas las escuadras. Todos los equipos de ocho personas comienzan el entrenamiento al mismo tiempo. Cuando una escuadra completa todos los ejercicios, informan al cronometrador, quien registra todos los tiempos. Se recomienda que al menos una persona por equipo inicie su cronómetro como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal.
- b. Instructor/Entrenador. Para asegurar la correcta realización 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.

Anexos:

Anexo A Diagrama de entrenamiento (A00)

Anexo B Equipamiento

Anexo C Ejercicios



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

Anexo C Ejercicios



Arriba: El Salto en Fondos

Izquierda y Abajo: Variaciones de L-Sit

Derecha: Escalada de Cuerda



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

Anexo C Ejercicios

