

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #4, "YBF"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Nov 06

OPS 05

FRAGO 04 a OPORD 01 — OP GRINDER

Rif: A. OPORD 01 01 Lug 06

Organizzazione dei compiti: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.
2. MISSIONE

"YBF": 3 round a tempo: 21, 15 e 9 ripetizioni di double-unders, thruster, ring dips, squat clean e stacchi da terra.

3. ESECUZIONE

(1) Concetto di operazioni.

(2) Intento. Completa tre round degli esercizi il più rapidamente possibile in modo sicuro. Questo è un allenamento "specifico per compiti" per squadre di cinque persone. Il tempo della squadra termina quando l'ultimo membro completa l'allenamento. Lo scopo di questo allenamento è sviluppare la coesione e la forma fisica in condizioni di affaticamento attraverso difficoltà condivise, sfide e competizione.

(3) Schema di manovra. Il plotone sarà diviso in quante più squadre di cinque possibile. Ogni squadra avrà bisogno di una corda da salto, un sacco di sabbia, anelli, una pietra da 45 libbre e due contenitori di munizioni da .50 cal. Tutte le squadre inizieranno contemporaneamente. Ogni membro della squadra ha un esercizio specifico da eseguire. Ogni

1 di 4

CF FRAGO #4, "YBF" (continua...)

I soldati eseguiranno salti con doppia rotazione, thruster, dip agli anelli, squat clean o stacchi da terra. Una volta completate le ripetizioni richieste, la squadra ruoterà insieme (Ann A). Questa rotazione continuerà finché ogni soldato non avrà completato tre giri di ciascun esercizio. Il primo giro terminerà quando ogni soldato tornerà alla stazione di partenza. I giri 2 e 3 seguiranno lo stesso ordine. Non è consentito fare spotting in nessun momento.

- (3) Sforzo principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione di unità e della forma fisica attraverso sfide condivise e difficoltà.
- (4) Obiettivo finale. Il completamento sicuro e di successo di tutti e tre i giri da parte di ogni membro del team.

b. Istruzioni di coordinamento.

- (1) Organizzazione del team. I leader del plotone possono organizzare ciascun team come preferiscono. È una decisione di leadership su come schierare al meglio ogni team per raggiungere la missione.
- (2) Adattamento. L'allenamento può essere svolto con abbigliamento da PT o con equipaggiamento da battaglia completo, compresi giubbotti con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei soldati. I cinque attrezzi richiesti—corda per saltare, sacco di sabbia, anelli, pietra e lattine di munizioni—sono per condizioni austere. Se hai le risorse, puoi utilizzare un bilanciere olimpico o manubri di peso equivalente per i thruster, squat clean e stacchi. Il peso dell'attrezzatura o il numero di ripetizioni possono essere aumentati o diminuiti in base al livello di abilità delle truppe.
- (3) Punteggio. I tempi di completamento per ciascun team di cinque persone vengono registrati. La squadra o il gruppo che completa più velocemente arriva primo.
- (4) Sicurezza. Assicuratevi che tutta l'attrezzatura sia controllata e in buone condizioni prima dell'allenamento e che tutti i soldati siano competenti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ogni membro.
- (5) Compiti successivi. Il prossimo allenamento richiederà un percorso di corsa di 1,5 km, una corda per arrampicata, un set di anelli (austero o normale) e due sbarre per trazioni, come minimo, per ogni team di otto persone.

3. SUPPORTO AL SERVIZIO

a. Pesi dell'attrezzatura

Articolo	Qtà/Dimensione	Tipo	Peso	Contenuto
Sacco di sabbia (o pietra)	14in-26in	8105-00-142-93	50 lbs	Sabbia
Cart. Cal .50	100 Rds	50 lbs	50 lbs	Sabbia
Cinghia di nylon, trama, tessitura tubolare, tessitura tubolare semplice	NA	8305-21-111-5411	NA	NA

CF FRAGO #4, "YBF" (continua...)

- c. Registrazione del tempo. Un cronometro e materiale per scrivere per annotare il tempo di ogni squadra.
4. COMANDO E SEGNALI
- a. Timer/Registratore del punteggio. È necessario solo un cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre di cinque persone iniziano l'allenamento contemporaneamente. Quando le squadre completano tutti gli esercizi, informano il cronometrista, che registra tutti i tempi. Si raccomanda che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro come riserva nel caso in cui il cronometro principale fallisca.
- b. Istruttore/Allenatore. Per garantire il corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della corretta forma degli esercizi e la sicurezza durante l'esecuzione, un membro designato del plotone può assumere questo ruolo.

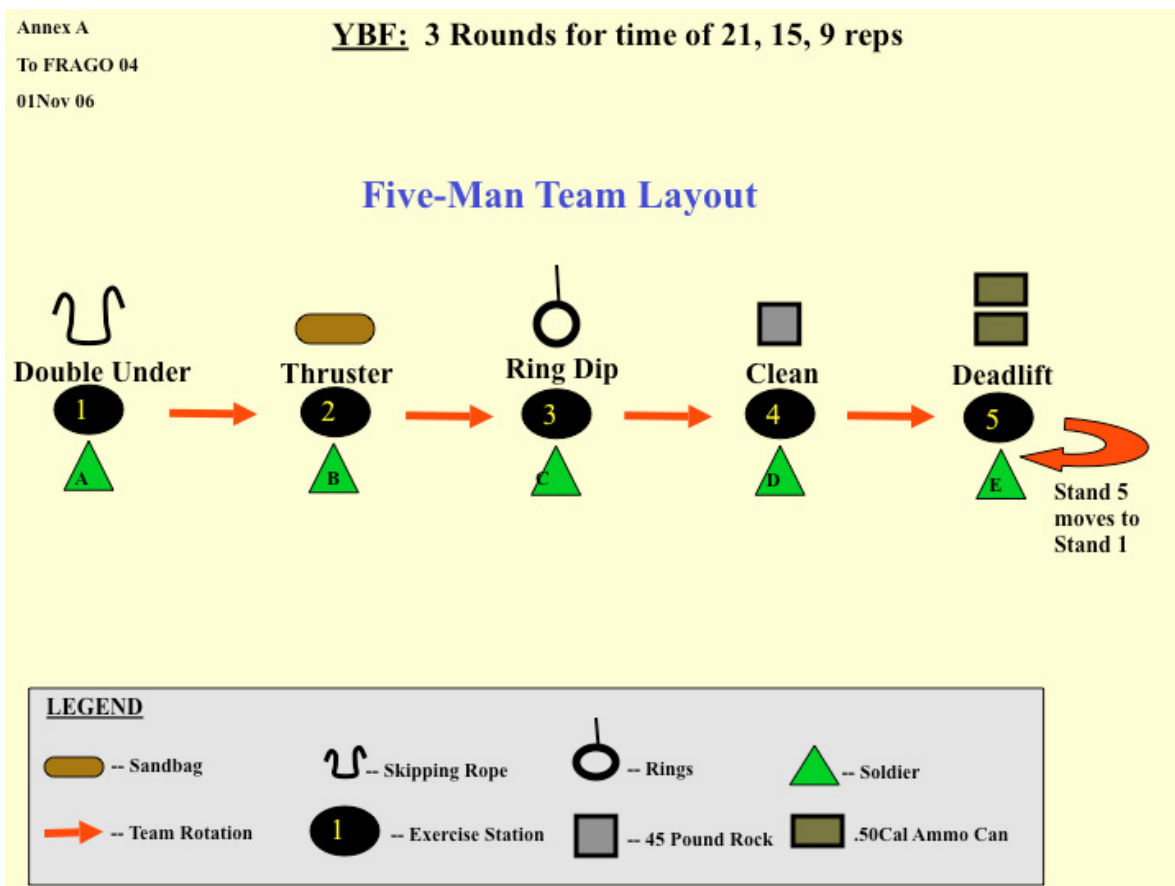
Allegati:

Allegato A Diagramma dell'allenamento (AOO)

Allegato B Attrezzatura

Allegato C Esercizi

Allegato A Diagramma dell'allenamento



3 di 4

CF FRAGO #4, "YBF" (continua...)

Allegato B Attrezzatura



Allegato C Esercizi

