

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

O Triturador

CrossFit FRAGO #4, "YBF"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EUA

01 Nov 06

OPS 05

FRAGO 04 para OPOrd 01 — OP TRITURADOR

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organização de Tarefas: Anexo A

1. SITUAÇÃO. Sem alterações.

2. MISSÃO

"YBF": 3 séries cronometradas: 21, 15 e 9 repetições de duplos pulos, thrusts, dips em argolas, agachamentos limpos e levantamentos terra

3. EXECUÇÃO

(1) Conceito de Operações.

(2) Intenção. Concluir três séries dos exercícios o mais rápido possível de forma segura. Este é um treino em equipe de cinco pessoas, focado em tarefas específicas. O tempo da equipe termina quando o último membro concluir o treino. O objetivo deste treino é desenvolver coesão e preparo físico sob condições de fadiga através de esforços compartilhados, desafios e competição.

(3) Esquema de manobra. O pelotão será dividido em quantas equipes de cinco forem possíveis. Cada equipe precisará de uma corda de pular, um saco de areia, argolas, uma pedra de 45 libras e duas latas de munição calibre .50. Todas as equipes começarão ao mesmo tempo. Cada membro da equipe tem um exercício específico para realizar. Cada

CF FRAGO #4, “YBF” (continuação...)

o soldado estará fazendo double-unders, thrusters, dips em argolas, squat cleans ou deadlifts. Assim que cada soldado terminar suas repetições necessárias do exercício, a equipe irá rotacionar junta (Ann A). Esta rotação continuará até que cada soldado tenha completado três rodadas de cada exercício. A primeira rodada terminará quando cada soldado retornar à estação onde começou. As rodadas 2 e 3 são executadas na mesma ordem. Não é permitido assistência em nenhum momento.

- (3) Esforço Principal. A segurança de todo o pessoal e o desenvolvimento da coesão da unidade e aptidão para combate através de desafios e dificuldades compartilhadas.
- (4) Estado Final. A conclusão segura e bem-sucedida de todas as três rodadas por cada indivíduo da equipe.

b. Instruções de Coordenação.

- (1) Organização da Equipe. Os líderes de pelotão podem organizar cada equipe como desejarem. É uma decisão de liderança sobre a melhor forma de implantar cada equipe para cumprir a missão.
- (2) Escalonamento. O treino pode ser realizado com roupas de PT ou equipamento de batalha completo, incluindo coletes com placas, dependendo dos níveis de aptidão dos seus soldados. Os cinco equipamentos necessários—corda de pular, saco de areia, argolas, pedra e latas de munição—são para condições austeras. Se você tiver recursos, pode usar uma barra olímpica ou halteres, de peso equivalente, para os thrusters, squat cleans e deadlifts. O peso do equipamento ou o número de repetições pode ser ajustado com base no nível de habilidade de suas tropas.
- (3) Pontuação. Os tempos de conclusão para cada equipe de cinco pessoas são registrados. A equipe ou esquadrão que tiver o tempo mais rápido fica em primeiro lugar.
- (4) Segurança. Certifique-se de que todos os equipamentos sejam verificados e estejam em condições de uso antes de realizar o treino e que todos os soldados sejam proficientes nos exercícios necessários. A segurança é responsabilidade de cada membro.
- (5) Tarefas Seguintes. O próximo treino exigirá uma rota de corrida de 1,5 km, uma corda de escalada, um conjunto de argolas (austeras ou regulares) e duas barras de pull-up, no mínimo, por equipe de oito homens.

3. SUPORTE DE SERVIÇO

a. Pesos dos Equipamentos

Item	Qtde/Tamanho	Tipo	Peso	Conteúdo
Saco de areia (ou pedra)	14in-26in	8105-00-142-93	50 lbs	Areia
Cart. Cal .50	100 Rds	50 lbs	50 lbs	Areia
Correia de Nylon, tecelagem, tecelagem tubular simples, tubua	NA	8305-21-111-5411	NA	NA

CF FRAGO #4, "YBF" (continuação...)

c. Registro de Tempo. Um cronômetro e material para anotar o tempo de cada equipe.

4. COMANDO E SINAL

- a. Cronometrista/Anotador de Pontuação. Apenas um cronometrista é necessário para todas as equipes. Todas as equipes de cinco membros começam o treino ao mesmo tempo. Quando as equipes completam todos os exercícios, elas informam o cronometrista, que registra todos os tempos. Recomenda-se que pelo menos uma pessoa por equipe inicie seu cronômetro como backup caso o cronômetro principal falhe.
- b. Instrutor/Treinador. Para garantir a realização adequada do treino, o uso da forma correta dos exercícios e a segurança na execução, um membro designado do pelotão pode ocupar esta posição.

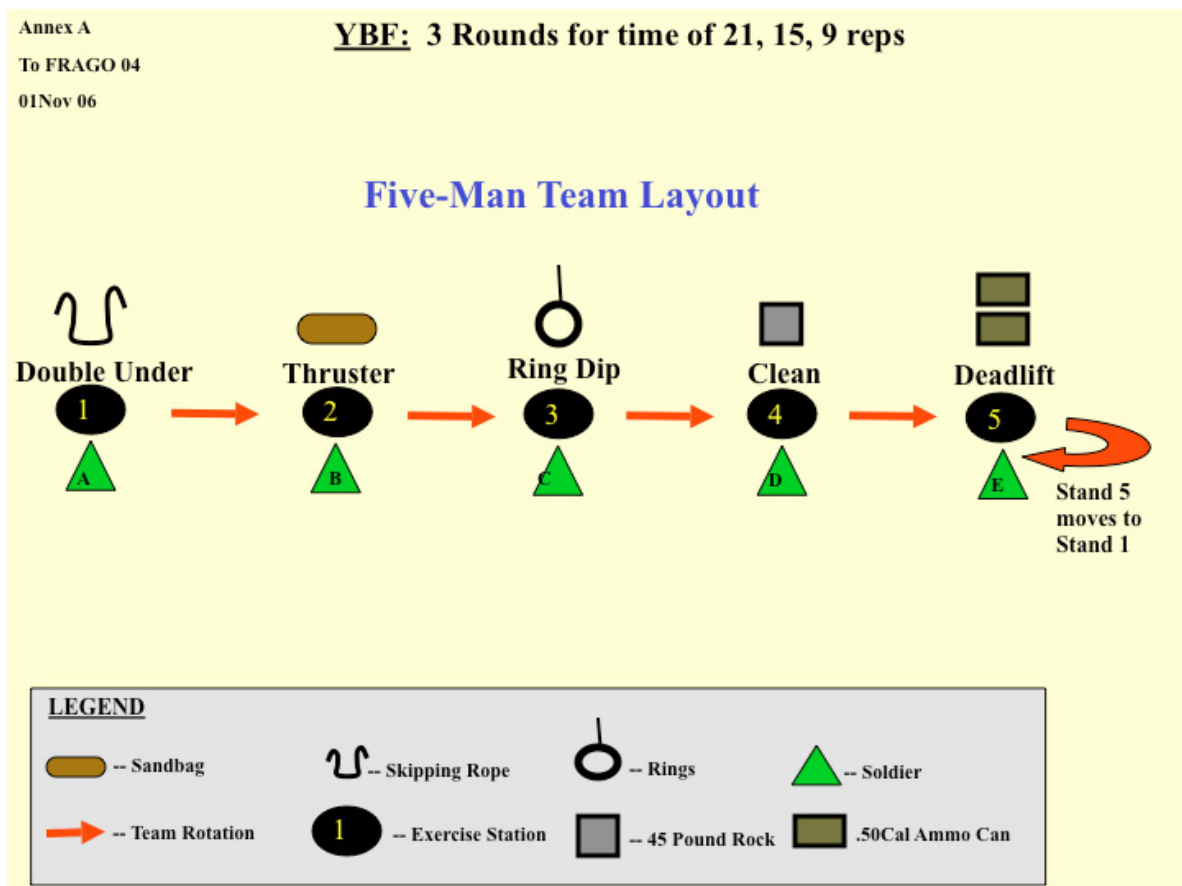
Anexos:

Anexo A Diagrama do treino (AOO)

Anexo B Equipamento

Anexo C Exercícios

Anexo A Diagrama do Treino



CF FRAGO #4, "YBF" (continuação...)

Anexo B Equipamento



Anexo C Exercícios

