

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

El Triturador

CrossFit FRAGO #4, "YBF"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE.UU.

01 Nov 06

OPS 05

FRAGO 04 a OPOrd 01 — OP TRITURADOR

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de la Tarea: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN

"YBF": 3 rondas por tiempo: 21, 15 y 9 repeticiones de saltos dobles, thrusters, fondos en anillas, sentadillas con arranque y peso muerto

3. EJECUCIÓN

(1) Concepto de Operaciones.

(2) Intención. Completar tres rondas de los ejercicios lo más rápido posible de manera segura. Este es un entrenamiento de "tarea específica" para equipos de cinco personas. El tiempo del equipo termina cuando el último miembro completa el entrenamiento. El propósito de este ejercicio es desarrollar cohesión y aptitud física bajo condiciones de fatiga a través de la dificultad compartida, desafíos y competencia.

(3) Esquema de maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de cinco como sea posible. Cada equipo necesitará una cuerda para saltar, una bolsa de arena, anillas, una roca de 45 libras y dos latas de munición calibre .50. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Cada miembro del equipo tiene un ejercicio específico para realizar. Cada

CF FRAGO #4, "YBF" (continuación...)

el soldado estará haciendo saltos dobles, thrusters, fondos en anillas, cargadas en cuclillas o levantamientos muertos. Una vez que cada soldado haya completado sus repeticiones requeridas del ejercicio, el equipo rotará junto (Ann A). Esta rotación continuará hasta que cada soldado haya completado con éxito tres rondas de cada ejercicio. La primera ronda terminará cuando cada soldado regrese a la estación donde comenzó. Las rondas 2 y 3 se ejecutan en el mismo orden exacto. 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 las tres rondas por cada individuo del equipo.

b. Instrucciones de coordinación.

- (1) Organización del equipo. Los líderes de pelotón pueden organizar cada equipo como deseen. Es una decisión de liderazgo sobre cómo desplegar mejor a cada equipo para cumplir la misión.
- (2) Escalado. El entrenamiento puede realizarse con equipo de PT o con equipo de combate completo, incluyendo chalecos con placas, dependiendo del nivel de acondicionamiento físico de sus soldados. Los cinco equipos necesarios—cuerda para saltar, saco de arena, anillas, piedra y latas de munición—son para condiciones austeras. Si tiene los recursos, puede usar una barra olímpica o mancuernas de peso equivalente para los thrusters, cargadas en cuclillas y levantamientos muertos. El peso del equipo o el número de repeticiones puede aumentarse o disminuirse según el nivel de habilidad de sus tropas.
- (3) Puntuación. Se registran los tiempos finales de cada equipo de cinco personas. El equipo o escuadrón que tenga el tiempo más rápido llega en primer lugar.
- (4) Seguridad. Asegúrese de que todo el equipo esté revisado y en buen estado antes de realizar el entrenamiento y que todos los soldados sean competentes en los ejercicios requeridos. La seguridad es responsabilidad de cada miembro.
- (5) Tareas de seguimiento. El próximo entrenamiento requerirá una ruta de carrera de 1.5 km, una cuerda para escalar, un juego de anillas (austeras o regulares) y dos barras de dominadas, como mínimo, por equipo de ocho personas.

3. APOYO DE SERVICIO

a. Pesos del equipo

Artículo	Cantidad/Tamaño	Tipo	Peso	Contenido
Saco de arena (o piedra)	14in-26in	8105-00-142-93	50 lbs	Arena
Cart. Cal .50	100 Rds	50 lbs	50 lbs	Arena
Correa de nailon, tejido, tejido tubular simple	NA	8305-21-111-5411	NA	NA

CF FRAGO #4, "YBF" (continuación...)

- c. Registro de tiempo. Un cronómetro y material de escritura para registrar el tiempo de cada equipo.
4. COMANDO Y SEÑAL
- a. Cronometrador/Registrador de Puntuación. Solo se necesita un cronometrador para todos los escuadrones. Todos los equipos de cinco personas comienzan el ejercicio al mismo tiempo. Cuando los equipos completan todos los ejercicios, informan al cronometrador, quien registra todos los tiempos. Se recomienda que al menos una persona por equipo inicie su cronómetro para actuar como respaldo en caso de que falle el cronómetro principal.
- b. Instructor/Entrenador. Para asegurar el correcto desarrollo del ejercicio, el uso de la forma correcta y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede ocupar este puesto.

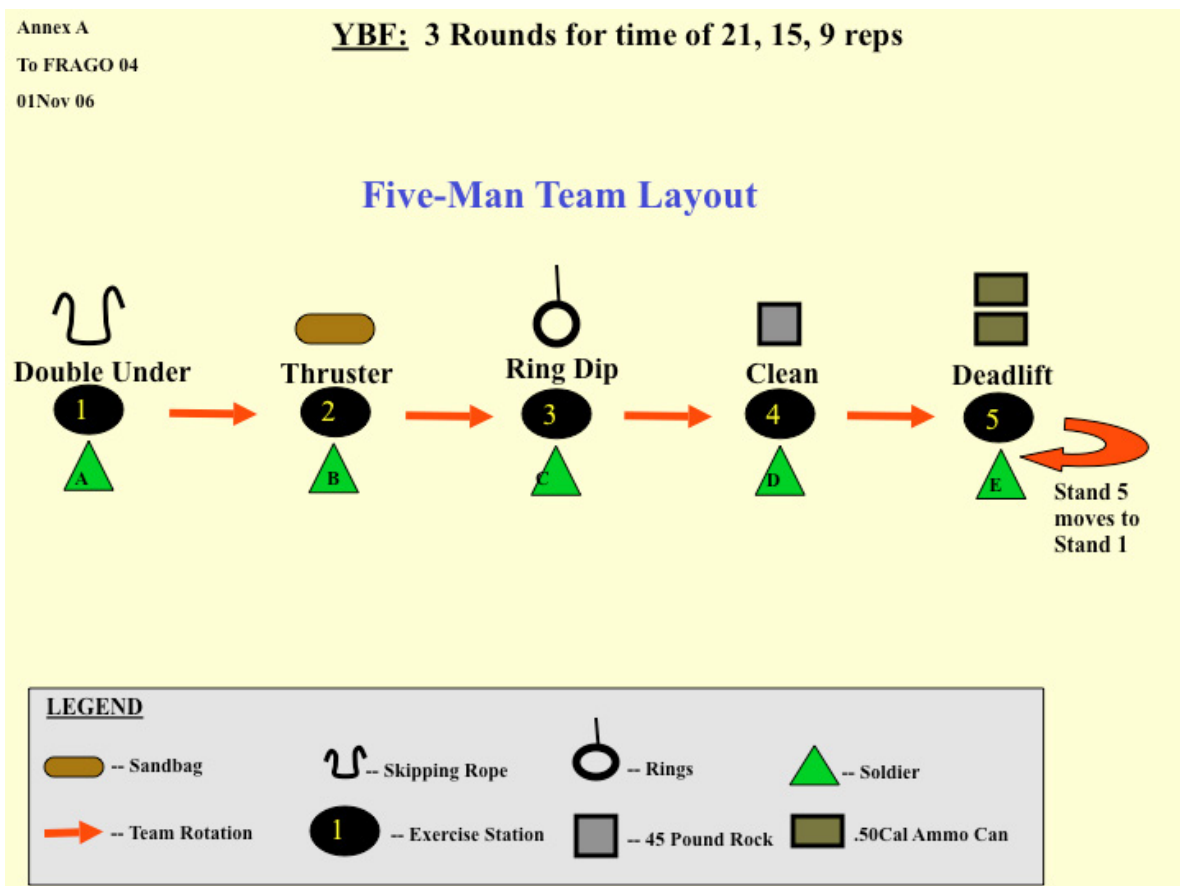
Anexos:

Anexo A Diagrama del entrenamiento (AOO)

Anexo B Equipamiento

Anexo C Ejercicios

Anexo A Diagrama del entrenamiento



CF FRAGO #4, "YBF" (continuación...)

Anexo B Equipamiento



Anexo C Ejercicios

