

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

El Triturador

CrossFit FRAGO #3, "VICTORIA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
EE.UU.

01 Oct 06

OPS 04

FRAGO 03 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organización de tareas: Anexo A

1. SITUACIÓN. Sin cambios.

2. MISIÓN

"VICTORIA": 5 rondas por tiempo: 10 squat cleans, 20 flexiones, descanso

3. EJECUCIÓN

a. Concepto de Operaciones.

- (1) Intención. Completar cinco rondas de los ejercicios lo más rápido posible de manera segura. Este es un entrenamiento de equipo de tres personas, "específico para la tarea". El tiempo del equipo termina cuando el último miembro completa el entrenamiento. El propósito de este entrenamiento es desarrollar la cohesión y la aptitud física de combate bajo condiciones de fatiga a través de la dificultad compartida, los desafíos y la competencia.
- (2) Esquema de Maniobra. El pelotón se dividirá en tantos equipos de tres como sea posible. Cada equipo necesitará una roca o bolsa de arena de 50, 55 o 60 libras. Todos los equipos comenzarán al mismo tiempo. Cada miembro del equipo tiene un ejercicio específico para realizar. Un soldado estará haciendo squat cleans o flexiones, o descansando. Una vez que los tres miembros del equipo hayan completado su de 5

al completar las repeticiones requeridas del ejercicio, el equipo rotará junto: el soldado que estaba haciendo squat cleans pasará a hacer flexiones; el que hacía flexiones pasará a la estación de descanso; y el que estaba descansando pasará a hacer squat cleans (Ann A). Esta rotación continuará hasta que cada soldado haya completado cinco rondas exitosas de cada ejercicio, para un total individual de 50 squat cleans y 100 flexiones. La primera ronda terminará cuando cada soldado regrese a la estación donde comenzó. Las rondas 2, 3, 4 y 5 se ejecutan en el mismo orden exacto. Cada ejercicio debe completarse antes de que el equipo pueda rotar—es decir, una vez que el Soldado "A" termine sus squat cleans, no puede comenzar a hacer flexiones hasta que el Soldado "B" haya terminado y el equipo esté listo para rotar juntos. No se permite el apoyo 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 mediante el desafío y las dificultades compartidas.
- (4) Estado Final. La finalización segura y exitosa de todos los ejercicios por cada individuo en el pelotón.

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 llevarse a cabo con equipo de entrenamiento físico o equipo de combate completo, incluyendo chalecos con placas, dependiendo del nivel de aptitud física de los soldados. El equipo listado—sacos de arena o piedras—es para condiciones austeras. Si tienes los recursos, puedes usar dos mancuernas de 30 o 35 libras o una barra olímpica de 65 libras y pesas. El peso del equipo o el número de repeticiones puede aumentarse o disminuirse según el nivel de habilidad de tus tropas.
- (3) Puntuación. Se registra el tiempo de finalización de cada equipo de tres personas. Si es posible, se pueden sumar los tiempos combinados de los equipos de tres personas de cada escuadrón para obtener el tiempo total del escuadrón. El equipo o escuadrón que tenga el tiempo total más bajo llega primero. Por ejemplo, si el Equipo A del primer escuadrón termina en 09:18 y el Equipo B del primer escuadrón termina en 12:00, el tiempo total del escuadrón es 21:18.
- (4) 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 squat cleans. La seguridad es responsabilidad de todos los miembros. Todos los participantes deben ser competentes en los ejercicios antes de realizar el entrenamiento.
- (5) Tareas de seguimiento. El próximo entrenamiento requerirá una cuerda para saltar, una lata de municiones de 25 mm, anillos, una piedra de 40 libras y dos latas de municiones .50-cal por equipo de cinco personas; sin embargo, si esto no es posible, sustituye dos mancuernas de 35 libras por la lata de municiones de 25 mm, dos mancuernas de 20 libras por la piedra de 40 libras, y dos mancuernas de 50 libras por las latas de municiones .50-cal por equipo de cinco personas.

CF FRAGO #3, "VICTORIA" (continuación...)

3. APOYO DE SERVICIO

a. Pesos del Equipo

Artículo	Peso	Contenidos
Bolsa de arena (o piedra)	50, 55 o 60 lbs	Arena

b. Requisitos del Equipo. Cada equipo de tres personas necesitará una bolsa de arena o una piedra.

c. Registro de Tiempo. Un cronómetro y material para escribir 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 y grupos de fuego. Este soldado registrará los tiempos de finalización de cada equipo. Está ubicado en un lugar central para fines de comando y control. Todos los equipos de tres personas comienzan el ejercicio a su orden. Cuando un equipo completa todos los ejercicios, informa al cronometrador, quien anota todos los tiempos. Se recomienda que al menos una persona por equipo lleve un 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 correcta de ejercicio y la seguridad en la ejecución, un miembro designado del pelotón puede desempeñar este cargo. Un soldado lesionado que no pueda participar en el PT puede realizar este deber. Aunque no es preferible, el líder del pelotón o el sargento del pelotón también pueden desempeñar este papel clave, especialmente si el público objetivo del entrenamiento son los escuadrones individuales. El equipo de comando puede realizar el entrenamiento ellos mismos antes del PT del pelotón o en otro momento del día. Una vez que lo hayan completado, pueden publicar sus tiempos frente al resto del pelotón.

Anexos:

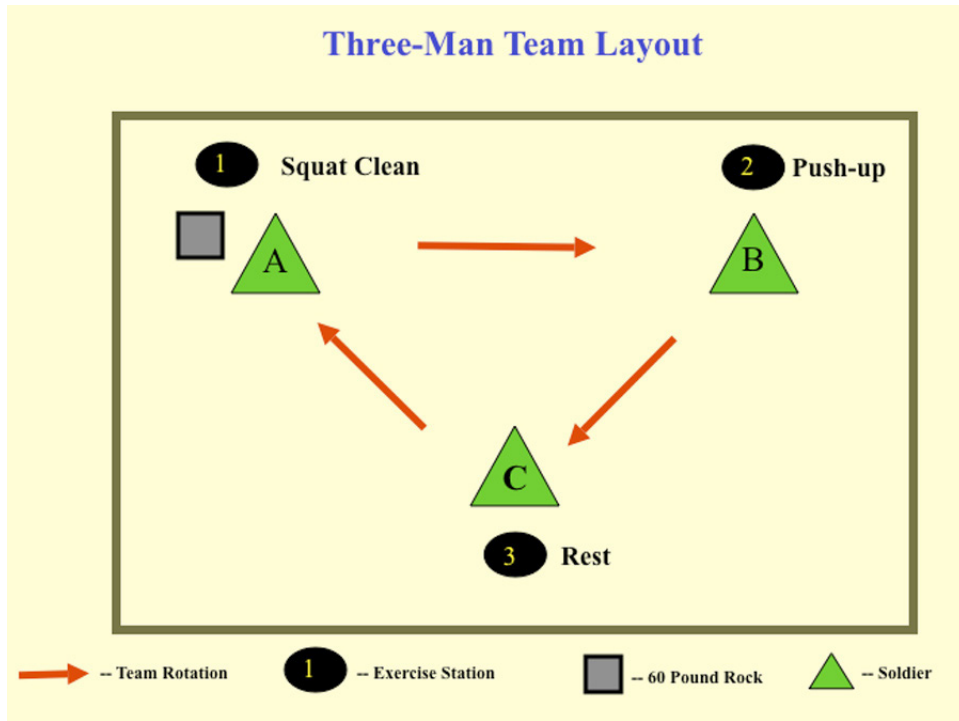
Anexo A Diagrama del entrenamiento (AOO)

Anexo B Equipamiento

Anexo C Ejercicios

CF FRAGO #3, "VICTORIA" (continuación...)

Anexo A Diagrama de Ejercicio



Anexo B Equipamiento



CF FRAGO #3, "VICTORIA" (continuación...)

Anexo C Ejercicios

