



**TUTORIALES DE EXÁMEN DE ESFUERZO FÍSICO**

**PRUEBAS**

**ESCANEA EL CÓDIGO QR EN TU CELULAR Y VERIFICA LA MANERA CORRECTA DE REALIZAR LA PRUEBA**

**ABDOMINALES**



**PLANCHAS SEMI/P**



**BARRAS**



**SUSPENSIÓN**



**CARRERA**



**NATACIÓN**



**PISTA DE COMBATE**

**ESCANEA EL CÓDIGO QR EN TU CELULAR Y VERIFICA LA MANERA CORRECTA DE PASAR EL OBSTÁCULO**

**OBST. N° 01: VALLAS SUCESIVAS**



**OBST. N° 02: GUSANO**



**OBST. N° 03: VALLAS ESCALONADAS**



**OBST. N° 04: PARILLA**



**OBST. N° 05: CRUCETAS**



**OBST. N° 06: ANACONDA**



**OBST. N° 07: ALAMBRA RAMPANTE**



**OBST. N° 08: PAREDON**



**OBST. N° 09: CUERDA DE TRANSPORTE**



**OBST. N° 10: EJES DE EQUILIBRIO**



**OBST. N° 11: PEREZOSA**



**OBST. N° 12: PLATAFORMA**



**OBST. N° 13: FOSA**



**OBST. N° 14: TERRAPLÉN**



**Acerca de ESSE**  
 La Escuela Superior de Guerra del Ejército – Escuela de Postgrado, centro académico comprometido con la excelencia educativa que permite la formación de líderes en el campo de las Ciencias Militares.  
 Av. Chorrillos S/N – Esplanada del distrito de Chorrillos, Lima – Perú  
 Celular: 944588875  
 Mesa de Partes: mesadepartes@espe.edu.pe



- Enlaces de Interés**
- Gobierno del Perú
  - Ministerio de Defensa
  - Ejército del Perú
  - CC.F.F.A.A.
  - Marina de Guerra del Perú
  - Fuerza Aérea del Perú
  - Instituto Geográfico Nacional del Perú
  - Biblioteca General del Ejército
  - Escuela Militar de Chorrillos

- Puedes visitar**
- Bienvenida
  - Admisión
  - Maestrías
  - Diplomados
  - Cursos
  - Eventos
  - Convenios
  - Noticias

