

**CIA ASPIRANTES  
PROMOCIÓN 132  
30VA SEMANA DE INSTRUCCIÓN**  
Correspondiente a la 29va semana del 13 al 19 de setiembre del 2021.

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
L U N  1 3	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	2A	
	0500 - 0545	ASEO PERSONAL Y ARREGLO DE CUADRAS (Tendido de cama)		PATIO DE ARMAS			
	0550 - 0600	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS		COMEDOR			
	0600-0630	RANCHO - DESAYUNO		PATIO DE ARMAS	CMDTE SECCION		
	0630-0635	SALUDO DEL BATALLON DE CADETES Y CREDOS					
	0635-0650	REVISTA DE PRESENCIA					
	0650-0700	LISTA DE DIANA					
	0700-0745	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN Y ENTRENAMIENTO					
		<b>PROGRAMA DE NATACION DE COMBATE</b>					
	0745-0830	Lista	1,2,3	1,2,3	OOII ESC ING	3c	ESC ING
	0830-1200	<b>Actualización.</b> Inducción al personal de cadetes de primer año de la escuela militar, Test de natacion 50 mts estilo libre, selección de personal de alumnos por nucleos.	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII ESC ING	3c	ESC ING
	1200-1210	FORMACION/CEREMONIAL - LISTA	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII ESC ING	3c	ESC ING
	1210-1220	CHEQUEO MEDICO	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII ESC ING	3c	ESC ING
	1220-1230	MANTENIMIENTO	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII ESC ING	3c	ESC ING
	1230 - 1335	ASEO Y PREPARACION PARA EL RANCHO (Lavado de manos)	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	2A	
	1335-1420	RANCHO (ALMUERZO)		COMEDOR			
	1420 - 1515	REVISTA DIARIA: Según Rol	TODOS	CCII	CMDTE SECC	2A	<b>RE 34-39</b>
	1515-1530	PREPARACION PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO	TODOS	CUADRAS	CMDTE SECC	3A	RE 34-37
		ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR					
	1630 1720	Parte inicial: Ejercicios de calentamiento: flexibilidad y estiramiento	Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437
1530 1720	<b>Parte principal:</b> Carrera de 5 kms, c/ cambio de ritmo (3 km cad moderada 3 km rápido)						
	<b>Parte final:</b> Ejercicios de soltura para piernas y fuerza abdominal						
1530 1720	Entrenamiento de equipos deportivos: atletismo, esgrima, tiro, PM, natación	s/relac	c/deportivos	Entrenadores			
1530 1700	Entrenamiento espeializado para cadetes desapobaos I semestre académico	s/relac	c/instrucción	Prof Nina			

L U N  1 3	1530-1730	GRUPO DE ESTUDIO - INGLES	10 CADETES	EMCH	CIDUP INSTRUCCIÓN VIRTUAL		
	1720-1750	BAÑO - LAVADO DE MANOS	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	2A	
	1750-1800	FORMACION PARA EL RANCHO		PATIO DE ARMAS			
	1800-1830	RANCHO (CENA)		COMEDOR			
	1830-2100	<b>HORA DEL CADETE</b>		CCII			
	2100-2115	<b>LISTA DE RETIRETA</b>	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	2A	
	2115-2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS					
	2200	TOQUE DE SILENCIO					
	2200 - 0500	DESCANSO					
M A R  1 4	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	2A	
	0500 - 0545	ASEO PERSONAL Y ARREGLO DE CUADRAS (Tendido de cama)					
	0550 - 0600	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS					
	0600-0630	RANCHO - DESAYUNO		COMEDOR			
	0630-0635	SALUDO DEL BATALLON DE CADETES Y CREDOS		PATIO DE ARMAS			
	0635-0650	REVISTA DE PRESENCIA					
	0650-0700	LISTA DE DIANA	CMDTE DE SECCION				
		<b>PROGRAMA DE NATACION DE COMBATE</b>					
	0700-0715	LISTA	1,2,3	1,2,3	OOII ESC ING	3c	ESC ING
	0715-0800	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: GIMNASIA ESPECIAL ANFIBIA 05 REPETICIONES	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII ESC ING	3c	ESC ING
	0800-1200	<b>Acuatización:</b> Entradas al agua (Frente y Espalda) borde la piscina - Natacion de Combate en seco al borde de la piscina y Natacion de Combate 200 mts de distancia (4 SERIES corrigiendo el estilo), Flotacion 10'.	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII ESC ING	3c	ESC ING
	1200-1210	FORMACION/CEREMONIAL - LISTA	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII ESC ING	3c	ESC ING
	1210-1220	CHEQUEO MEDICO	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII ESC ING	3c	ESC ING
	1220-1230	MANTENIMIENTO	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII ESC ING	3c	ESC ING

M A R  1 4	1230 - 1335	ASEO Y PREPARACION PARA EL RANCHO (Lavado de manos)	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	2A	RE 34-39
	1335-1420	RANCHO (ALMUERZO)		COMEDOR			
	1420 - 1515	REVISTA DIARIA: Según Rol		CCII			
	1515-1530	PREPARACION PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO	TODOS	CUADRAS	CMDTE SECC	3A	RE 34-37
		ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR					
	1500 1630	Instrucción TKD	Todos	Exp piscina	Jeon Lee	3a	Convenio
	1630 1720	Parte inicial: Ejercicios de calentamiento: flexibilidad y estiramiento Pista de combate, pasaje de secciones por 1/4 pista. Técnica-correcciones Parte Final: carrera de soltura 2400, cadencia moderada	Todos	c/barras	OOII	3a	RE3437
	1530 1720	Entrenamiento de equipos deportivos: atletismo, esgrima, tiro, PM, natación	s/relac	c/deportivos	Entrenadores		
	1530 1700	Entrenamiento espeializado para cadetes desaprobaos I semestre académico	s/relac	c/instrucción	Prof Nina		
	1530-1730	GRUPO DE ESTUDIO - INGLES	10 CADETES	EMCH	CIDUP INSTRUCCIÓN VIRTUAL		
	1720-1750	BAÑO - LAVADO DE MANOS	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	2A	
	1750-1800	FORMACION PARA EL RANCHO		PATIO DE ARMAS			
	1800-1830	RANCHO (CENA)		COMEDOR			
	1830-2100	<b><u>HORA DEL CADETE</u></b>	TODOS	CCII	SERV DE DIA	2A	
2100-2115	<b><u>LISTA DE RETRETA</u></b>						
2115-2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS	CUADRAS					
2200	TOQUE DE SILENCIO						
2200 - 0500	DESCANSO						

M I E  1 5	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DE DIA	2A	
	0500 - 0545	ASEO PERSONAL Y ARREGLO DE CUADRAS (Tendido de cama)		PATIO DE ARMAS			
	0550 - 0600	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS		COMEDOR			
	0600-0630	RANCHO - DESAYUNO		PATIO DE ARMAS			
	0630-0635	SALUDO DEL BATALLON DE CADETES Y CREDOS					
	0635-0650	REVISTA DE PRESENCIA					
	0650-0700	LISTA DE DIANA					
		<b>PROGRAMA DE NATACION DE COMBATE</b>					
	0700-0715	LISTA	1,2,3	1,2,3	OOII ESC ING	3c	ESC ING
	0715-0800	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: GIMNASIA ESPECIAL ANFIBIA 05 REPETICIONES	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII ESC ING	3c	ESC ING
	0800-1200	<b>Acuafitacion:</b> Entradas al agua (Frente y Espalda) borde la piscina - Natacion de Combate en seco al borde de la piscina y Natacion de Combate 200 mts de distancia (4 SERIES corrigiendo el estilo), Flotacion 10'.	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII ESC ING	3c	ESC ING
	1200-1210	FORMACION/CEREMONIAL - LISTA	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII ESC ING	3c	ESC ING
	1210-1220	CHEQUEO MEDICO	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII ESC ING	3c	ESC ING
	1220-1230	MANTENIMIENTO	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII ESC ING	3c	ESC ING
	1320 - 1335	ASEO Y PREPARACION PARA EL RANCHO (Lavado de manos)	TODOS	COMEDOR	SERV DE DIA	2a	<b>RE 34-39</b>
	1335-1420	RANCHO (ALMUERZO)		CCII	CMDTE CIA/SECC		
	1420 - 1515	REVISTA DIARIA: Según Rol		CUADRAS	CMDTE SECC		
	1515-1530	PREPARACION PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO	TODOS	CUADRAS	CMDTE SECC	3A	RE 34-37
		ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR					
	1630 1720	Ejercicios de calentamiento: flexibilidad y estiramiento Fza brazos: Barras 3 x 5 rep, suspensión 1'10 seg, abdominales 3 x 40 rep , dorsales 2 x 30 rep, planchas 2 x 40 rep., Parte Final: carrera de soltura 3000, cadencia moderada	Todos	c/barras	OOII	3a	RE3437
1530 1720	Entrenamiento de equipos deportivos: atletismo, esgrima, tiro, PM, natación	s/relac	c/deportivos	Entrenadores			
1530 1700	Entrenamiento espeializado para cadetes desaprobaos I semestre académico	s/relac	c/instrucción	Prof Nina			

M I E  1 5	1530-1730	GRUPO DE ESTUDIO	10 CADETES	EMCH	CIDUP INSTRUCCIÓN VIRTUAL		
	1720-1750	BAÑO - LAVADO DE MANOS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2A	
	1750-1800	FORMACION PARA EL RANCHO		COMEDOR			
	1800-1830	RANCHO (CENA)		CCII			
	1830-2100	<b>HORA DEL CADETE</b>		CUADRAS			
	2100-2115	<b>LISTA DE RETRETA</b>					
	2115-2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS					
	2200	TOQUE DE SILENCIO					
	2200 - 0500	DESCANSO					
J U E  1 6	0500	DIANA		TODOS			
	0500 - 0545	ASEO PERSONAL Y ARREGLO DE CUADRAS (Tendido de cama)	PATIO DE ARMAS				
	0550 - 0600	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	COMEDOR				
	0600-0630	RANCHO - DESAYUNO	PATIO DE ARMAS				
	0630-0635	SALUDO DEL BATALLON DE CADETES Y CREDOS					
	0635-0650	REVISTA DE PRESENCIA	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE SECC	2A	
	0650-0700	LISTA DE DIANA					
		<b>PROGRAMA DE NATACION DE COMBATE</b>					
	0700-0715	LISTA	1,2,3	1,2,3	INSTRUCTOR SERVICIO	3c	ESC ING
	0715-0800	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: GIMNASIA ESPECIAL ANFIBIA 05 REPETICIONES	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	INSTRUCTOR SERVICIO	3c	ESC ING
	0800-1200	<b>Actualización:</b> Entradas al agua (Frente y Espalda) borde la piscina - Natacion de Combate en seco al borde de la piscina y Natacion de Combate 500 mts de distancia (corrigiendo el estilo), Flotacion 10' en Piscina, rodillo adelante, rodillo atrás.	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII	3c	ESC ING
	1200-1210	FORMACION/CEREMONIAL - LISTA	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII	3c	ESC ING
	1210-1220	CHEQUEO MEDICO	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII	3c	ESC ING
1220-1230	MANTENIMIENTO	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII	3c	ESC ING	

J U E  1 6	1320 - 1335	ASEO Y PREPARACION PARA EL RANCHO (Lavado de manos)	TODOS	COMEDOR	SERV DE DIA	2A			
	1335-1420	RANCHO (ALMUERZO)		CCII	CMDTE SECC				
	1420 - 1515	REVISTA DIARIA: Según Rol		CUADRAS	SERV DE DIA				
	1515-1530	PREPARACION PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO	TODOS	CUADRAS	CMDTE SECC	3A	RE 34-37		
	1500 1630	Instrucción TKD	Todos	Exp piscina	Jeon Lee	3a	Convenio		
	1630 1720	<b>Parte inicial:</b> Ejercicios de calentamiento y estiramiento <b>Parte principal:</b> Deportes, práctica de atletismo, fulbito, voleibol <b>Parte final:</b> Ejercicios de soltura	Todos	c/deportivos	OOII	3a	RE3437		
	1530 1720	Entrenamiento de equipos deportivos: atletismo, esgrima, tiro, PM, natación	s/relac	c/deportivos	Entrenadores				
	1530 1700	Entrenamiento espeializado para cadetes desaprobaos I semestre académico	s/relac	c/instrucción	Prof Nina				
	1530-1730	GRUPO DE ESTUDIO	10 CADETES	EMCH	CIDUP INSTRUCCIÓN VIRTUAL				
	1720-1750	BAÑO - LAVADO DE MANOS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2A			
	1750-1800	FORMACION PARA EL RANCHO		COMEDOR					
	1800-1830	RANCHO (CENA)	TODOS	BAZARES/CUADRA	SERV DE DIA	2A			
	1830-2100	<b>HORA DEL CADETE</b>		AREA ASIGNADA					
	2100-2115	<b>LISTA DE RETRETA</b>		CUADRAS	CMDTE SECC				
	2115-2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS			SERV DE DIA				
	2200	TOQUE DE SILENCIO							
2200 - 0500	DESCANSO								
V I E  1 7	0500	DIANA		TODOS	CUADRAS			SERV DE DIA	2A
	0500 - 0545	ASEO PERSONAL Y ARREGLO DE CUADRAS (Tendido de cama)							
	0550 - 0600	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	PATIO DE ARMAS						
	0600-0630	RANCHO - DESAYUNO	COMEDOR						
	0630-0635	SALUDO DEL BATALLON DE CADETES Y CREDOS	PATIO DE ARMAS						
	0635-0650	REVISTA DE PRESENCIA	PATIO DE ARMAS		CMDTE SECC				
	0650-0700	LISTA DE DIANA							

V I E  1 7		<b>PROGRAMA DE NATACION DE COMBATE</b>					
	0700-0715	LISTA	1,2,3	1,2,3	INSTRUCTOR SERVICIO	3c	ESC ING
	0715-0800	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: GIMNASIA ESPECIAL ANFIBIA 07 REPETICIONES	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	INSTRUCTOR SERVICIO	3c	ESC ING
	0800-1200	<b>Actualización:</b> Entradas al agua (Frente y Espalda) borde la piscina - Natacion de Combate en seco al borde de la piscina y Natacion de Combate 750 mts de distancia (corrigiendo el estilo), Flotacion 10' en Piscina, rodillo adelante, rodillo atrás.	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII	3c	ESC ING
	1200-1210	FORMACION/CEREMONIAL - LISTA	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII	3c	ESC ING
	1210-1220	CHEQUEO MEDICO	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII	3c	ESC ING
	1220-1230	MANTENIMIENTO	1,2,3	EMCH,ECE,ESC ING	OOII	3c	ESC ING
	1320 - 1335	ASEO Y PREPARACION PARA EL RANCHO (Lavado de manos)	TODOS	COMEDOR	SERV DE DIA	2A	
	1335-1420	RANCHO (ALMUERZO)		CCII	CMDTE SECC		
	1420 - 1515	REVISTA DIARIA: Según Rol		CUADRAS	SERV DE DIA		
	1515-1530	PREPARACION PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO	TODOS	CUADRAS	CMDTE SECC	3A	RE 34-37
	1630 1720	<b>Parte inicial:</b> Ejercicios de calentamiento y estiramiento <b>Parte principal:</b> Natación, estilo crawl. 3 x 50 mts, practica de flotación 10', Clavados de cabeza 5 rep, <b>Parte final:</b> Ejercicios de soltura	Todos	Piscina	OOII	3c	RE 3437
	1530 1720	Entrenamiento de equipos deportivos: atletismo, esgrima, tiro, PM, natación	s/relac	c/deportivos	Entrenadores		
	1530 1700	Entrenamiento espeializado para cadetes desaprobaos I semestre académico	s/relac	c/instrucción	Prof Rivera		
	1530-1730	GRUPO DE ESTUDIO	10 CADETES	EMCH	CIDUP INSTRUCCIÓN VIRTUAL		
	1720-1750	BAÑO - LAVADO DE MANOS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2A	
	1750-1800	FORMACION PARA EL RANCHO		COMEDOR			
	1800-1830	RANCHO (CENA)	TODOS	BAZARES/CUADRA	SERV DE DIA	2A	
	1830-2100	<b>HORA DEL CADETE</b>		AREA ASIGNADA			
	2100-2115	<b>LISTA DE RETRETA</b>		CUADRAS	CMDTE SECC		
	2115-2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS			SERV DE DIA		
2200	TOQUE DE SILENCIO						
2200 - 0500	DESCANSO						



D O M  1 9	1845 - 1945	LISTA	TODOS	BAZARES/CUADRA	SERV DE DIA	3A	
	1945 - 2000	LISTA DE RETRETA		PATIO DE ARMAS			
	2000-2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS		CUADRA			
	2200	TOQUE DE SILENCIO					
	2200 - 0500	DESCANSO					

NOTA: PROHIBIDO QUE EL BATALLON DE CADETES SALGA A CORRER AL EXTERIOR DE LA EMCH COMO PARTE DEL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR, SIN AUTORIZACION DEL COMANDO. LOS CADETES QUE FIGURAN EN LA RELACION DE CASTIGADOS DEBERAN DE CUMPLIR CON SU CASTIGO EN EL HORARIO ESTABLECIDO SIN EXCEPCION ALGUNA INCLUYENDO EL DESCANSO MEDICO ABSOLUTO Y/O RELATIVO



O - 216205670 - O  
**Francisco J. COSTA GALLEGOS**  
 General de Brigada  
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos  
 "Crl. Francisco Bolognesi"



*P.A.I.P.*  
 O - 224802173 - O+  
**César Alfredo ANDALUZ SALAVERRY**  
 Coronel de Infantería  
 Sub Director de la EMCH  
 "Coronel Francisco Bolognesi"



*[Handwritten Signature]*  
 O - 224804842 - O+  
**Giovanni CONTRERAS SEVILLA**  
 CRL INE  
 Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH "CFB"