

**CIA ASPIRANTES**  
**PROMOCIÓN 133**  
**45VA SEMANA DE INSTRUCCIÓN**  
Correspondiente a la semana del 07 de noviembre al 13 de noviembre del 2022.

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCIÓN	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF	
LUN 07	0500	Diana	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	0500 - 0545	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras				3.a		
	0500-0600	Mantenimiento de cuadras				2.a		
	0545 - 0600	Desplazamiento al patio de armas						
	0600-0630	Rancho (desayuno)						
	0630-0635	Saludo del batallon de cadetes y credo						
	0635-0650	Revista de presencia						
	0650-0700	Lista de diana						
	0700-0730	Desfile a las piscinas de entrenamiento						
	0730-1230	<b>NATACION DE COMBATE</b>	TODOS	PISCINAS	ESCUELA DE INGENIERIA	3a	Sep	
	1230-1300	Desplazamiento a la escuela	TODOS	J	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a		
	1300-1330	Rancho descentralizado			SERVICIO DE DIA	3.a		
	1330- 1400	Aseo en la cuadra			O	SERVICIO DE DIA	2.a	
	1445- 1445	Revista diaria			O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	1445 -1500	Preparacion para el entrenamiento fisico.			TODOS	L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a
	1500 - 1700	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1-2-3-4-5 secc</b>						
		<b>Parte inicial:</b> Ejercicios de calentamiento y estiramiento		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437
		<b>Parte principal:</b> Pista de aparatos /abdominales 4 series de 30 repeticiones carrera 6km libre						
		<b>Parte Final:</b> Ejercicios de soltura						
		<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 6-7-8-9 secc</b>						
<b>Parte inicial:</b> Entrenamiento funcional, CROSFIT (sentadillas, push up, burpis, lagartija) pasaje de las pista de aparatos y cuerda.		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437		
<b>Parte principal:</b> Carrera de 2km con cambio de ritmo.								
<b>Parte final:</b> Ejercicios de soltura								
1700-1750	Aseo Personal	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a			
1750 - 1800	Formacion para el rancho		PATIO DE ARMAS					
1800-1830	Rancho (cena)		COMEDOR					

LUN 07	1830-1845	Desplazamiento a la pista de combate	TODOS	P	SERVICIO DE DIA	2.a			
	1845-1945	Orden cerrado		O					
	1945-2100	Hora del cadete ( opcional)			SERVICIO DE DIA				
	2100 - 2130	Desplazamiento al patio de armas			SERVICIO DE DIA				
	2145 - 2200	Mantenimiento de cuadras			SERVICIO DE DIA				
	2200	Toque de silencio			SERVICIO DE DIA				
	2200 - 0600	Descanso			SERVICIO DE DIA				
MAR 08	0500	Diana	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a			
	0500 - 0545	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras				3.a			
	0500-0600	Mantenimiento de cuadras				2.a			
	0545 - 0600	Desplazamiento al patio de armas							
	0600-0630	Rancho (desayuno)							
	0630-0635	Saludo del batallon de cadetes y credo							
	0635-0650	Revista de presencia				CMDTE CIA,CMDTE SECC			
	0650-0700	Lista de diana							
	0700-0730	Desfile a las piscinas de entrenamiento							
	0730-1230	<b>NATACION DE COMBATE</b>	TODOS	PISCINAS	ESCUELA DE INGENIERIA		3.a	Sep	
	1230-1300	Desplazamiento a la escuela	TODOS	J	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a			
	1300-1330	Rancho descentralizado				SERVICIO DE DIA	3.a		
	1330- 1400	Aseo en la cuadra				O	SERVICIO DE DIA	2.a	
	1445- 1445	Revista diaria				O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	1445 -1500	Preparacion para el entrenamiento fisico.	TODOS	L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a			
	1500 - 1700	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 6-7-8-9 secc</b>							
		<b>Parte inicial:</b> Ejercicios de calentamiento y estiramiento <b>Parte principal:</b> Pista de aparatos /abdominales 4 series de 30 repeticiones carrera 6km libre <b>Parte Final:</b> Ejercicios de soltura		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437	
	1500 - 1700	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1-2-3-4-5 secc</b>							
		<b>Parte inicial:</b> Entrenamiento funcional, CROSFIT (sentadillas, push up, burpis, lagartija) pasaje de las pista de aparatos y cuerda. <b>Parte principal:</b> Carrera de 7km con cambio de ritmo. <b>Parte final:</b> Ejercicios de soltura		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437	
	1700-1750	Aseo Personal	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a			
1750 - 1800	Formacion para el rancho	PATIO DE ARMAS							
1800-1830	Rancho (cena)	COMEDOR							
1845-1945	Orden cerrado	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a				
1945-2100	Hora del cadete ( opcional)								
2100 - 2130	Desplazamiento al patio de armas								

MAR 08	2145 - 2200	Mantenimiento de cuadras	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	2200	Toque de silencio			SERVICIO DE DIA	2.a		
	2200 - 0600	Descanso			SERVICIO DE DIA			
MIE 09	0500	Diana	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	0500 - 0545	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras				3.a		
	0500-0600	Mantenimiento de cuadras				2.a		
	0545 - 0600	Desplazamiento al patio de armas						
	0600-0630	Rancho (desayuno)						
	0630-0635	Saludo del batallon de cadetes y credo						
	0635-0650	Revista de presencia						
	0650-0700	Lista de diana						
	0700-0730	Desfile a las piscinas de entrenamiento						
	0730-1230	<b>NATACION DE COMBATE</b>	TODOS	PISCINAS	ESCUELA DE INGENIERIA	3a	Sep	
	1230-1300	Desplazamiento a la escuela	TODOS	J	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a		
	1300-1330	Rancho descentralizado			SERVICIO DE DIA	3.a		
	1330- 1400	Aseo en la cuadra			O	SERVICIO DE DIA	2.a	
	1445- 1445	Revista diaria	TODOS	O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	1445 -1500	Preparacion para el entrenamiento fisico.			L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a	
	1500 - 1700	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1-2-3-4-5 secc</b>		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437
		<b>Parte inicial:</b> Ejercicios de calentamiento y estiramiento <b>Parte principal:</b> GBCA/Carrera 4km libre /combate con puñal <b>Parte Final:</b> Ejercicios de soltura						
	1500 - 1700	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 6-7-8-9 secc</b>		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437
		<b>Parte inicial:</b> Ejercicios de calentamiento y estiramiento <b>Parte principal:</b> GBCA/Carrera 4km libre /combate con puñal <b>Parte Final:</b> Ejercicios de soltura						
	1720-1750	Aseo Personal	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	1750 - 1800	Formacion para el rancho			PATIO DE ARMAS			SERVICIO DE DIA
	1800-1830	Rancho (cena)			COMEDOR			SERVICIO DE DIA
	1830-1845	Desplazamiento a la pista de combate			P	CMDTE CIA,CMDTE SECC		2.a
1845-1945	Orden cerrado	O			CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
1945-2100	Hora del cadete ( opcional)				SERVICIO DE DIA	2.a		
2100 - 2130	Desplazamiento al patio de armas				SERVICIO DE DIA	2.a		
2145 - 2200	Mantenimiento de cuadras				SERVICIO DE DIA	2.a		
2200	Toque de silencio	SERVICIO DE DIA			2.a			
2200 - 0600	Descanso	SERVICIO DE DIA						

JUE 10	0500	Diana	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	0500 - 0545	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras		O		3.a		
	0500-0600	Mantenimiento de cuadras		O				
	0545 - 0600	Desplazamiento al patio de armas		C	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	0600-0630	Rancho (desayuno)						
	0630-0635	Saludo del batallon de cadetes y credo						
	0635-0650	Revista de presencia						
	0650-0700	Lista de diana						
	0700-0730	Desfile a las piscinas de entrenamiento						
	0730-1230	<b>NATACION DE COMBATE</b>	TODOS	PISCINAS	ESCUELA DE INGENIERIA	3a	Sep	
	1230-1300	Desplazamiento a la escuela	TODOS		CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a		
	1300-1330	Rancho descentralizado		J	SERVICIO DE DIA	3.a		
	1330- 1400	Aseo en la cuadra		O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	1445- 1445	Revista diaria		O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	1445 -1500	Preparacion para el entrenamiento fisico.	TODOS	L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a		
	1500 - 1700	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1-2-3-4-5 secc</b>						
		<b>Parte inicial:</b> Ejercicios de calentamiento y estiramiento		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437
		<b>Parte principal:</b> Defena Personal/KRAN MAGA.						
		<b>Parte Final:</b> Ejercicios de soltura						
	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 6-7-8-9 secc</b>							
<b>Parte inicial:</b> Ejercicios de calentamiento y estiramiento		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437		
<b>Parte principal:</b> pasaje de las pista de combate/carrera 2.5km libre.								
<b>Parte final:</b> Ejercicios de soltura								
1720-1750	Aseo Personal	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a			
1750 - 1800	Formacion para el rancho		PATIO DE ARMAS		2.a			
1800-1830	Rancho (cena)		COMEDOR		2.a			
1830-1845	Desplazamiento a la pista de combate		P		2.a			
1845-1945	Orden cerrado		O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	SERVICIO DE DIA		2.a	
1945-2100	Hora del cadete ( opcional)						2.a	
2100 - 2130	Desplazamiento al patio de armas						CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a
2145 - 2200	Mantenimiento de cuadras						SERVICIO DE DIA	2.a
2200	Toque de silencio						SERVICIO DE DIA	2.a
2200 - 0600	Descanso						SERVICIO DE DIA	
VIER 11	0500	Diana	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	0500 - 0545	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras		O	SERVICIO DE DIA	3.a		
	0500-0600	Mantenimiento de cuadras		O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	0545 - 0600	Desplazamiento al patio de armas				2.a		
	0600-0630	Rancho (desayuno)				2.a		

VIER 11	0630-0635	Saludo del batallon de cadetes y credo	TODOS	C	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	0635-0650	Revista de presencia				2.a		
	0650-0700	Lista de diana				2.a		
	0700-0730	Desfile a las piscinas de entrenamiento				2.a		
	0730-1230	<b>NATACION DE COMBATE</b>	TODOS	PISCINAS	ESCUELA DE INGENIERIA	3a	Sep	
	1230-1300	Desplazamiento a la escuela	TODOS	J	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a		
	1300-1330	Rancho descentralizado				SERVICIO DE DIA		3.a
	1330- 1400	Aseo en la cuadra				SERVICIO DE DIA		2.a
	1445- 1445	Revista diaria				CMDTE CIA,CMDTE SECC		2.a
	1445 -1500	Preparacion para el entrenamiento fisico.	TODOS	L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a		
	1500 - 1700	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1-2-3-4-5 secc</b>						
		<b>Parte inicial:</b> Ejercicios de calentamiento y estiramiento		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437
		<b>Parte principal:</b> pasaje de las pista de combate/carrera 2.5km libre.						
		<b>Parte Final:</b> Ejercicios de soltura						
<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 6-7-8-9 secc</b>								
<b>Parte inicial:</b> Ejercicios de calentamiento y estiramiento								
<b>Parte principal:</b> Defena Personal/KRAN MAGA.								
<b>Parte final:</b> Ejercicios de soltura								
1720-1750	Aseo Personal	TODOS	O	PATIO DE ARMAS	SERVICIO DE DIA	2.a		
1750 - 1800	Formacion para el rancho							COMEDOR
1800-1830	Rancho (cena)							
1830-1845	Desplazamiento a la pista de combate			P	SERVICIO DE DIA	2.a		
1845-1945	Orden cerrado				SERVICIO DE DIA	2.a		
1945-2100	Hora del cadete ( opcional)				CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
2100 - 2130	Desplazamiento al patio de armas				SERVICIO DE DIA	2.a		
2145 - 2200	Mantenimiento de cuadras				SERVICIO DE DIA	2.a		
2200	Toque de silencio				SERVICIO DE DIA	2.a		
2200 - 0600	Descanso				SERVICIO DE DIA	2.a		
SAB 12	0600			Diana	TODOS	O		SERVICIO DE DIA
	0600-0630	Mantenimiento de cuadras	2.a					
	0630 - 0700	Rancho (desayuno)	COMEDOR	2.a				
	0700 - 0745	Lista de diana	PATIO DE ARMAS	2.a				
	<b>0800 - 1130</b>	<b>SCREAM TEST (Natacion croll 50 mts- planchas 60,abdominales 60, carrera 2.5 km, barras 12 y monos 60.</b>	<b>TODOS</b>	<b>O</b>	<b>CMDTE CIA,CMDTE SECC</b>	3.a		

SAB 12	1130- 1200	Aseo en la cuadra	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a			
	1200 - 1245	<b>SALIDA DE PASEO DE LOS CADETES</b>	SEGÚN RELACION	O					
	1245 - 1330	Aseo personal (lavado de manos) preparacion para el rancho	CAD DE SERV Y CAST	PATIO DE ARMAS	SERVICIO DE DIA	2.a			
	1330 - 1420	Rancho (almuerzo)		COMEDOR					
	1420-1600	Actividades administrativas/mantenimiento.		O					
	1700 - 1745	Aseo personal		O					
	1745 - 1800	Formacion para el rancho		PATIO DE ARMAS					
	1800 - 1830	Rancho (cena)		COMEDOR					
	1830-1900	Mantenimiento de cuadras		O					
	2000	Mantenimiento de cuadras							
	2000 - 2200	Mantenimiento de cuadras							
	2200	Toque de silencio							
	2200 - 0600	Descanso							
DOM 13	0600	Diana		CAD DE SERV Y CAST			O	SERVICIO DE DIA	3.a
	0600-0630	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras					J		
	0630 - 0700	Rancho (desayuno)	C						
	0700 - 0730	Lista de diana	O						
	0730-1100	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	J						
	1320 - 1335	Aseo personal (lavado de manos ) preparacion para el rancho	J						
	1335- 1400	Rancho (almuerzo)	C						
	1400-1700	Actividades administrativas	O						
	1700-1800	Formacion para el rancho							
	1800	Ingreso de la salida de paseo							
	1800 - 1830	Rancho (cena)							
	1830 - 1900	Mantenimiento	TODOS		J	CMDTE CIA,CMDTE SECC			
	1900 - 1930	Preparacion para la lista de retreta	O						

DOM 13	1930 - 2000	Lista de retreta	TODOS	C	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a	
	2000 - 2200	Mantenimiento de cuadras		O			
	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



*[Handwritten signature]*  
 O-216205670-O -  
**FRANCISCO JAVIER COSTA GALLEGOS**  
 General de Brigada  
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos  
 "Crl. Francisco Bolognesi"

*[Handwritten signature]*  
 O-228942076-Q -  
**JOSÉ LUIS AGUILAR OBLITAS**  
 CAP EP  
 Jefe del Depto. Educación Militar de la EMCH  
 "Crl. Francisco Bolognesi"

*[Handwritten signature]*  
 O-2432768-O -  
**JAVIER JESUS CORDAN ROMAN**  
 CAP EP  
 Jefe de la SEPA de la EMCH  
 "Crl. Francisco Bolognesi"