

CIA ASPIRANTES
PROMOCIÓN 133
46VA SEMANA DE INSTRUCCIÓN
Correspondiente a la semana del 14 al 20 de noviembre del 2022.

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCIÓN	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF	
LUN 14	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	NATACION DE COMBATE	TODOS	PISCINAS	ESCUELA DE INGENIERIA	3a	Sep	
	1230-1300	Desplazamiento a la escuela	TODOS	O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a		
	1300-1330	Rancho descentralizado						
	1330- 1400	Aseo en la cuadra						
	1445- 1445	Revista diaria						
	1445 -1500	Preparacion para el entrenamiento fisico.						
	1500 - 1700	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1-2-3-4-5 secc						
		Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y estiramiento Parte principal: Pista de aparatos /abdominales 4 series de 30 repeticiones carrera 6km libre Parte Final: Ejercicios de soltura		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437
		ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 6-7-8-9 secc						
		Parte inicial: Entrenamiento funcional, CROSFIT (sentadillas, push up, burpis, lagartija) pasaje de las pista de aparatos y cuerda. Parte principal: Carrera de 2km con cambio de ritmo. Parte final: 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						

LUN 14	1830-1845	Desplazamiento a la pista de combate	TODOS	P	SERVICIO DE DIA	2.a			
	1845-1945	Orden cerrado	TODOS	O					
	1945-2100	Hora del cadete (opcional)	TODOS	O				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	
MAR 15	0500	Diana	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a			
	0500 - 0545	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras							
	0500-0600	Mantenimiento de cuadras	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	3.a			
	0545 - 0600	Desplazamiento al patio de armas	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	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	TODOS	PISCINAS	ESCUELA DE INGENIERIA	3.a	Sep		
	0730-1230	NATACION DE COMBATE							
	1230-1300	Desplazamiento a la escuela	TODOS	O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a			
	1300-1330	Rancho descentralizado							
	1330- 1400	Aseo en la cuadra							
	1445- 1445	Revista diaria	TODOS	L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a			
	1445 -1500	Preparacion para el entrenamiento fisico.							
	1500 - 1700	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 6-7-8-9 secc Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y estiramiento Parte principal: Pista de aparatos /abdominales 4 series de 30 repeticiones carrera 6km libre Parte Final: Ejercicios de soltura		Todos	c/EMCH	OOII	3.a	RE 3437	
		ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1-2-3-4-5 secc Parte inicial: Entrenamiento funcional, CROSFIT (sentadillas, push up, burpis, lagartija) pasaje de las pista de aparatos y cuerda. Parte principal: Carrera de 7km con cambio de ritmo. Parte final: Ejercicios de soltura		Todos	c/EMCH	OOII	3.a	RE 3437	
	1750 - 1800	Formacion para el rancho	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERVICIO DE DIA	2.a			
	1800-1830	Rancho (cena)	TODOS	COMEDOR	SERVICIO DE DIA	2.a			
	1830-1845	Desplazamiento a las malvinas	TODOS	P	SERVICIO DE DIA	2.a			
1845-1945	Orden cerrado	TODOS	O						
1945-2100	Hora del cadete (opcional)			SERVICIO DE DIA	2.a				
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	2.a				
2200 - 0600	Descanso	SERVICIO DE DIA							

MIE 16	0500	Diana	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	0500 - 0545	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras						
	0500-0600	Mantenimiento de cuadras	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	3.a		
	0545 - 0600	Desplazamiento al patio de armas	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	0600-0630	Rancho (desayuno)						
	0630-0635	Saludo del batallon de cadetes y credo						
	0635-0650	Revista de presencia		C	CMDTE CIA,CMDTE SECC			
	0650-0700	Lista de diana						
	0700-0730	Desfile a las piscinas de entrenamiento						
	0730-1230	NATACION DE COMBATE	TODOS	PISCINAS	ESCUELA DE INGENIERIA	3a	Sep	
	1230-1300	Desplazamiento a la escuela	TODOS	O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a		
	1300-1330	Rancho descentralizado						
	1330- 1400	Aseo en la cuadra						
	1445- 1445	Revista diaria						
	1445 -1500	Preparacion para el entrenamiento fisico.	TODOS	L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a		
	1500 - 1700	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1-2-3-4-5 secc						
		Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y estiramiento		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437
		Parte principal: GBCA/Carrera 4km libre /combate con puñal						
		Parte Final: Ejercicios de soltura						
	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 6-7-8-9 secc							
Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y estiramiento		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437		
Parte principal: GBCA/Carrera 4km libre /combate con puñal								
Parte Final: Ejercicios de soltura								
1720-1750	Aseo Personal	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a			
1750 - 1800	Formacion para el rancho							
1800-1830	Rancho (cena)							
1830-1845	Desplazamiento a la pista de combate							
1845-1945	Orden cerrado							
1945-2100	Hora del cadete (opcional)							
2100 - 2130	Desplazamiento al patio de armas							
2145 - 2200	Mantenimiento de cuadras							
2200	Toque de silencio							
2200 - 0600	Descanso							
JUE 17	0500	Diana	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	0500 - 0545	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras						
	0500-0600	Mantenimiento de cuadras						
	0545 - 0600	Desplazamiento al patio de armas						
	0600-0630	Rancho (desayuno)						
	0630-0635	Saludo del batallon de cadetes y credo	C	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a			

JUE 17	0635-0650	Revista de presencia	TODOS	C	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	0650-0700	Lista de diana			CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	0700-0730	Desfile a las piscinas de entrenamiento			CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	0730-1230	NATACION DE COMBATE	TODOS	PISCINAS	ESCUELA DE INGENIERIA	3a	Sep	
	1230-1300	Desplazamiento a la escuela	TODOS	O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a		
	1300-1330	Rancho descentralizado						
	1330- 1400	Aseo en la cuadra						
	1445- 1445	Revista diaria						
	1445 -1500	Preparacion para el entrenamiento fisico.	TODOS	L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a		
	1500 - 1700	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1-2-3-4-5 secc		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437
		Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y estiramiento						
		Parte principal: Defensa Personal/KRAN MAGA.						
		Parte Final: Ejercicios de soltura						
	1500 - 1700	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 6-7-8-9 secc		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437
Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y estiramiento								
Parte principal: pasaje de las pista de combate/carrera 2.5km libre.								
Parte final: 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	TODOS	P	SERVICIO DE DIA	2.a			
1845-1945	Orden cerrado	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	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				
VIER 18	0500	Diana	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	0500 - 0545	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras			SERVICIO DE DIA	3.a		
	0500-0600	Mantenimiento de cuadras			SERVICIO DE DIA	2.a		
	0545 - 0600	Desplazamiento al patio de armas	O	SERVICIO DE DIA	2.a			
	0600-0630	Rancho (desayuno)	TODOS	C	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	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	TODOS	PISCINAS	ESCUELA DE INGENIERIA	3a	Sep	
	0730-1230	NATACION DE COMBATE						
1230-1300	Desplazamiento a la escuela	TODOS	O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3a			

VIER 18	1300-1330	Rancho descentralizado	TODOS	O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3a		
	1330- 1400	Aseo en la cuadra			CMDTE CIA,CMDTE SECC	3a		
	1445- 1445	Revista diaria			CMDTE CIA,CMDTE SECC	3a		
	1445 -1500	Preparacion para el entrenamiento fisico.	TODOS	L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3a		
	1500 - 1700	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1-2-3-4-5 secc						
		Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y estiramiento		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437
		Parte principal: Deporte libre						
		Parte Final: Ejercicios de soltura						
	1500 - 1700	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 6-7-8-9 secc						
		Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y estiramiento		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437
		Parte principal: Defensa Personal/KRAN MAGA.						
	Parte final: Ejercicios de soltura							
	VIER 18	1720-1750	Aseo Personal	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a	
		1750 - 1800	Formacion para el rancho		PATIO DE ARMAS			
		1800-1830	Rancho (cena)		COMEDOR			
		1830-1845	Desplazamiento a la pista de combate		P			
1845-1945		Orden cerrado	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a		
1945-2000		Hora del cadete (opcional)		O	SERVICIO DE DIA	2.a		
2000 - 0500		MARCHA DE ENTRENAMIENTO MILITAR	CASTIGADOS	COEDE	OFICIALES ENCARGADOS			
2100 - 2130		Desplazamiento al patio de armas	TODOS	O	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						
SAB 19	0600	Diana	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	0600-0630	Mantenimiento de cuadras		COMEDOR				
	0630 - 0700	Rancho (desayuno)		PATIO DE ARMAS				
	0700 - 0745	Lista de diana						
	0800 - 1130	SCREAM TEST (Natacion croll 50 mts- planchas 60,abdominales 60, carrera 2.5 km, barras 12 y monos 60.	TODOS	O	CMDTE CIA,CMDTE SECC			
	1130- 1200	Aseo en la cuadra	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	3.a		
	1200 - 1245	SALIDA DE PASEO DE LOS CADETES		O	SERVICIO DE DIA			
	1245 - 1330	Aseo personal (lavado de manos) preparacion para el rancho	CAD DE SERV Y CAST	PATIO DE ARMAS	SERVICIO DE DIA	3.a		
	1330 - 1420	Rancho (almuerzo)		COMEDOR	SERVICIO DE DIA	3.a		
1420-1600	Actividades administrativas/mantenimiento.		O	SERVICIO DE DIA	3.a			

SAB 19	1700 - 1745	Aseo personal	CAD DE SERV Y CAST	O	SERVICIO DE DIA	3.a
	1745 - 1800	Formacion para el rancho		PATIO DE ARMAS		3.a
	1800 - 1830	Rancho (cena)		COMEDOR		3.a
	1830-1900	Mantenimiento de cuadras		O		3.a
	2000	Mantenimiento de cuadras				3.a
	2000 - 2200	Mantenimiento de cuadras				3.a
	2200	Toque de silencio				3.a
	2200 - 0600	Descanso				3.a
DOM 20	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	TODOS	O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	
	1700-1800	Formacion para el rancho		J		
	1800	Ingreso de la salida de paseo		O		
	1800 - 1830	Rancho (cena)		C		
	1830 - 1900	Mantenimiento		O		
	1900 - 1930	Preparacion para la lista de retreta		J		
	1930 - 2000	Lista de retreta	O			
	2000 - 2200	Mantenimiento de cuadras				
	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 JAVIER COSTA GALLEGOS
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Crl. Francisco Bolognesi"

O-223942036-O -
JOSÉ LUIS AGUILAR OBLITAS
 CRL EP
 Jefe del Dpto. Educación Militar de la EMCH
 "Crl. Francisco Bolognesi"

O-2432788-O -
JAVIER JESUS Cerdán Román
 CAP EP
 Jefe de la SEPA de la EMCH
 "Crl. Francisco Bolognesi"