

CIA ASPIRANTES
PROMOCIÓN 133
47VA SEMANA DE INSTRUCCIÓN
Correspondiente a la semana del 21 al 27 de noviembre del 2022.

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCIÓN	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF	
LUN 21	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		C	CMDTE CIA,CMDTE SECC			
	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.						TODOS
	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: Pista de aparatos /abdominales 4 series de 30 repeticiones carrera 6km libre						
		Parte Final: Ejercicios de soltura						
		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.		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437		
Parte principal: Carrera de 2km con cambio de ritmo.								
Parte final: Ejercicios de soltura								
Entrenamiento fisico diferenciado: natacion estilo SIDE STROKE		Según relación		OOII	3a			
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 21	1830-1845	Desplazamiento a la pista de combate	TODOS	P	SERVICIO DE DIA	2.a		
	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						
MAR 22	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						
	0635-0650	Revista de presencia						
	0650-0700	Lista de diana	C	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a			
	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	SERVICIO DE DIA	3a		
	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		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437
		Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y estiramiento						
		Parte principal: Pista de aparatos /abdominales 4 series de 30 repeticiones carrera 6km libre						
	1500 - 1700	Parte Final: Ejercicios de soltura		Todos	c/EMCH	OOII	3a	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.						
	1500 - 1700	Parte principal: Carrera de 7km con cambio de ritmo.		Según relación		OOII	3a	
		Parte final: Ejercicios de soltura						
Entrenamiento fisico diferenciado: natacion estilo SIDE STROKE								
1750 - 1800	Formacion para el rancho	TODOS	PATIO DE ARMAS COMEDOR	SERVICIO DE DIA	2.a			
1800-1830	Rancho (cena)							
1830-1845	Desplazamiento a las malvinas	TODOS	P	SERVICIO DE DIA	2.a			
1845-1945	Orden cerrado							
1945-2100	Hora del cadete (opcional)	TODOS	O					
2100 - 2130	Desplazamiento al patio de armas							
2145 - 2200	Mantenimiento de cuadras							
2200	Toque de silencio							
2200 - 0600	Descanso							

MIE 23	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	TODOS	PISCINAS	ESCUELA DE INGENIERIA	3a	Sep
	0730-1230	NATACION DE COMBATE					
	1230-1300	Desplazamiento a la escuela	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	3.a	
	1300-1330	Rancho descentralizado					
	1330- 1400	Aseo en la cuadra					
	1445- 1445	Revista diaria					
	1445 -1500	Preparacion para las olimpiadas.					
	1445 - 1700	OLIMPIADAS DEL ARMA DE INFANTERIA "EL ULTIMO DIA FACIL FUE AYER"	TODOS		CMDTE CIA,CMDTE SECC		
	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						
2200	Toque de silencio						
2200 - 0600	Descanso						
2200	Toque de silencio						
2200 - 0600	Descanso						
JUE 24	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	TODOS	PISCINAS	ESCUELA DE INGENIERIA	3a	Sep
	0730-1230	NATACION DE COMBATE					
	1230-1300	Desplazamiento a la escuela	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	3.a	
	1300-1330	Rancho descentralizado					
	1330- 1400	Aseo en la cuadra					
	1445- 1445	Revista diaria					
	1445- 1445	Revista diaria					

JUE 24	1445 -1500	Preparacion para el entrenamiento fisico.	TODOS	L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a			
	1500 - 1700	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:							
		Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y estiramiento							
		Parte principal: Defena Personal/KRAN MAGA. Parte Final: Ejercicios de soltura	Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437		
	1500 - 1700	Entrenamiento fisico diferenciado: natacion estilo SIDE STROKE	Según relación		OOII	3a			
		Rezagados y desaprobados de Controles de Rendimiento Fisico	Según relación	c/instrucción	DFE	3a			
	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	SERVICIO DE DIA	2.a			
	1845-1945	Orden cerrado		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	2.a			
VIER 25	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		C		CMDTE CIA,CMDTE SECC			
	0600-0630	Rancho (desayuno)	PISCINAS			ESCUELA DE INGENIERIA	3a	Sep	
	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	NATAACION DE COMBATE	TODOS						
	1230-1300	Desplazamiento a la escuela	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	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:								
	Parte inicial: DEPORTE LIBRE								
	Parte principal: futbol, boleibol,natacio, carra,etc. Parte Final: Ejercicios de soltura	Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437			
	Entrenamiento fisico diferenciado: natacion estilo SIDE STROKE	Según relación		OOII	3a				

VIER 25	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		O				
	1945-2000	Hora del cadete (opcional)			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 26	0600	Diana	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	0600-0630	Mantenimiento de cuadras			SERVICIO DE DIA			
	0630 - 0700	Rancho (desayuno)		COMEDOR	SERVICIO DE DIA			
	0700 - 0745	Lista de diana		PATIO DE ARMAS	SERVICIO DE DIA			
	1130- 1200	haceo en la cuadra			SERVICIO DE DIA			
	1200 - 1245	SALIDA DE PASEO DE LOS CADETES		O	SERVICIO DE DIA			
	1245 - 1330	Aseo personal (lavado de manos) preparacion para el rancho		PATIO DE ARMAS	SERVICIO DE DIA			
	1330 - 1420	Rancho (almuerzo)		COMEDOR	SERVICIO DE DIA			
	1420-1600	Actividades administrativas/mantenimiento.		O	SERVICIO DE DIA			
	1700 - 1745	Aseo personal		TODOS	O			SERVICIO DE DIA
	1745 - 1800	Formacion para el rancho	PATIO DE ARMAS					SERVICIO DE DIA
	1800 - 1830	Rancho (cena)	COMEDOR					SERVICIO DE DIA
	1830-1900	Mantenimiento de cuadras	O		SERVICIO DE DIA			
	2000	Mantenimiento de cuadras			SERVICIO DE DIA			
	2000 - 2200	Mantenimiento de cuadras			SERVICIO DE DIA			
	2200	Toque de silencio			SERVICIO DE DIA			
2200 - 0600	Descanso	SERVICIO DE DIA						
DOM 27	0600	Diana	CAD DE SERV Y CAST	O	SERVICIO DE DIA	3.a		
	0600-0630	Aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras			SERVICIO DE DIA			
	0630 - 0700	Rancho (desayuno)		J	SERVICIO DE DIA			
	0700 - 0730	Lista de diana		C	SERVICIO DE DIA			
	0730-1100	Actividades administrativas		O	SERVICIO DE DIA			
	1320 - 1335	Aseo personal (lavado de manos) preparacion para el rancho			SERVICIO DE DIA			
	1335- 1400	Rancho (almuerzo)			J			SERVICIO DE DIA
	1400-1700	Actividades administrativas		J	SERVICIO DE DIA			
	1700-1800	Formacion para el rancho		C	SERVICIO DE DIA			

DOM 27	1800	Ingreso de la salida de paseo	TODOS	O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a	
	1800 - 1830	Rancho (cena)		J	SERVICIO DE DIA		
	1830 - 1900	Mantenimiento		O	SERVICIO DE DIA		
	1900 - 1930	Preparacion para la lista de retreta		C	SERVICIO DE DIA		
	1930 - 2000	Lista de retreta		O	SERVICIO DE DIA		
	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



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

[Handwritten Signature]
 O-228942034-O -
JOSÉ LUIS AGUILAR OBLITAS
 CAP EP
 Jefe del Dpto. Educación Militar de la EMCH
 "Cr. Francisco Bolognesi"

[Handwritten Signature]
 O-2432768-O -
JAVIER JESUS Cerdán ROMÁN
 CAP EP
 Jefe de la SEPA de la EMCH
 "Cr. Francisco Bolognesi"