

**CIA ASPIRANTES**  
**PROMOCIÓN 133**  
**48VA SEMANA DE INSTRUCCIÓN**  
Correspondiente a la semana del 28 de noviembre al 04 de diciembre del 2022.

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCIÓN	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF					
LUN 28	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										
	0730-1230	<b>NATACION DE COMBATE</b>						TODOS	PISCINAS	ESCUELA DE INGENIERIA	3a	Sep
	1230-1300	Desplazamiento a la escuela						TODOS	O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	1300-1330	Rancho descentralizado										
	1330- 1400	Aseo en la cuadra										
	1445- 1445	Revista diaria										
	1445 -1500	Preparacion para el entrenamiento fisico.										
	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>										
		<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												
<b>Entrenamiento fisico diferenciado:</b> natacion estilo SIDE STROKE		Según relación		OOII	3a							
1530 1800	Rezagados y desaprobados en control de rendimiento fisico	Según relación	c/instrucción	DFP	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 28	1830-1845	Desplazamiento a la pista de combate	TODOS	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	
MAR 29	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				SERVICIO DE DIA		2.a	
	0545 - 0600	Desplazamiento al patio de armas				SERVICIO DE DIA		2.a	
	0600-0630	Rancho (desayuno)			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							
	0730-1230	<b>NATACION DE COMBATE</b>	TODOS	PISCINAS	ESCUELA DE INGENIERIA	3a	Sep		
	1230-1300	Desplazamiento a la escuela	TODOS	O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a			
	1300-1330	Rancho descentralizado		O	SERVICIO DE DIA	2.a			
	1330- 1400	Aseo en la cuadra		O	SERVICIO DE DIA	2.a			
	1445- 1445	Revista diaria		O	SERVICIO DE DIA	2.a			
	1445 -1500	Preparacion para el entrenamiento fisico.		L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a			
	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> Pista de aparatos /abdominales 4 series de 30 repeticiones carrera 6km libre							
		<b>Parte Final:</b> Ejercicios de soltura							
		<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1-2-3-4-5 secc</b>		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437	
	<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									
<b>Entrenamiento fisico diferenciado:</b> natacion estilo SIDE STROKE		Según relación							
1530 1800	Rezagados y desaprobados en control de rendimiento fisico	Según relación	c/instrucción	DFF	3a				
1500 - 1700	<b>TUTORIA REZAGADOS HISTORIA MILITAR UNIVERSAL I / LIDERAZGO Y ETICA MILITAR</b>	Según relación	M	OFICIAL ENCARGADO	3a				
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				

MAR 29	1830-1845	Desplazamiento a las malvinas	TODOS	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						
MIE 30	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		C		CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a			
	0545 - 0600	Desplazamiento al patio de armas		TODOS	PISCINAS					ESCUELA DE INGENIERIA	3a	Sep
	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>NATAACION DE COMBATE</b>	TODOS	O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a						
	1230-1300	Desplazamiento a la escuela	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a						
	1300-1330	Rancho descentralizado		O	SERVICIO DE DIA	2.a						
	1330- 1400	Aseo en la cuadra		O	SERVICIO DE DIA	2.a						
	1445- 1445	Revista diaria		O	SERVICIO DE DIA	2.a						
	1445 -1500	Preparacion para el entrenamiento fisico.		L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a						
	1500 - 1700	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</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		Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437				
		<b>Entrenamiento fisico diferenciado:</b> natacion estilo SIDE STROKE		Según relación		OOII						
		<b>EXAMEN REZAGADOS DE HISTORIA MILITAR UNIVERSAL I / LIDERAZGO Y ETICA MILITAR</b>		Según relación	M	OFICIAL ENCARGADO	3a					
	1720-1750	Aseo Personal	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a						
	1750 - 1800	Formacion para el rancho		PATIO DE ARMAS	SERVICIO DE DIA	2.a						
1800-1830	Rancho (cena)	COMEDOR		SERVICIO DE DIA	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							

JUE 01	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						
	0600-0630	Rancho (desayuno)		C	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	0630-0635	Saludo del batallon de cadetes y credo						
	0635-0650	Revista de presencia		C	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	0650-0700	Lista de diana						
	0700-0730	Desfile a las piscinas de entrenamiento	TODOS	PISCINAS	ESCUELA DE INGENIERIA	3a	Sep	
	0730-1230	<b>NATACION DE COMBATE</b>	TODOS	O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	1230-1300	Desplazamiento a la escuela		O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	1300-1330	Rancho descentralizado		O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	1330- 1400	Aseo en la cuadra		O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	1445- 1445	Revista diaria		L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a		
	1445 -1500	Preparacion para el entrenamiento fisico.						
	1500 - 1700	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b> <b>Parte inicial:</b> Ejercicios de calentamiento y estiramiento <b>Parte principal:</b> Pasaje de pista de combate <b>Parte Final:</b> Ejercicios de soltura	Todos	c/EMCH	OOII	3a	RE 3437	
		<b>Entrenamiento fisico diferenciado:</b> natacion estilo SIDE STROKE	Según relación		OOII	3a		
		1750 - 1800	Formacion para el rancho	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERVICIO DE DIA	2.a	
		1800-1830	Rancho (cena)		COMEDOR	SERVICIO DE DIA	2.a	
		1830-1845	Desplazamiento a las malvinas		P	SERVICIO DE DIA	2.a	
	1845-1945	Orden cerrado	O					
	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 02	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						
	0600-0630	Rancho (desayuno)		C	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	0630-0635	Saludo del batallon de cadetes y credo						
	0635-0650	Revista de presencia		C	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	0650-0700	Lista de diana						
	0700-0730	Desfile a las piscinas de entrenamiento	TODOS	PISCINAS	ESCUELA DE INGENIERIA	3a	Sep	

VIER 02	1230-1300	Desplazamiento a la escuela	TODOS	O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a			
	1300-1330	Rancho descentralizado		O	SERVICIO DE DIA	2.a			
	1330- 1400	Aseo en la cuadra		O	SERVICIO DE DIA	2.a			
	1445- 1445	Revista diaria		O	SERVICIO DE DIA	2.a			
	1445 -1500	Preparacion para el entrenamiento fisico.	TODOS	L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a			
	1500 - 1700	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b>		Todos	c/EMCH	OOII		3a	RE 3437
		<b>Parte inicial:</b> DEPORTE LIBRE							
		<b>Parte principal:</b> futbol, boieibol, basquetbol, natacio, Gim, carra,etc.							
		<b>Parte Final:</b> Ejercicios de soltura							
	1500 - 1700	<b>Entrenamiento fisico diferenciado:</b> natacion estilo SIDE STROKE		Según relación		OOII		3a	
	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	SERVICIO DE DIA		2.a	
1845-1945	Orden cerrado		O		SERVICIO DE DIA	2.a			
1945-2000	Hora del cadete ( opcional)								
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	2.a			
SAB 03	0600-0630	Mantenimiento de cuadras	TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a			
	0630 - 0700	Rancho (desayuno)		COMEDOR		2.a			
	0700 - 0745	Lista de diana		PATIO DE ARMAS		2.a			
	0800 - 1130	<b>SCREAM TEST (Natacion croll 50 mts- planchas 60,abdominales 60, carrera 2.5 km, barras 12 y monos 60.</b>		TODOS	O	CMDTE CIA,CMDTE SECC			
	1130- 1200	Aseo en la cuadra		TODOS	O	SERVICIO DE DIA	2.a		
	1200 - 1245	<b>SALIDA DE PASEO DE LOS CADETES</b>		Según relación	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								

SAB 03	2000 - 2200	Mantenimiento de cuadras	CAD DE SERV Y CAST	O	SERVICIO DE DIA	2.a	
	2200	Toque de silencio					
	2200 - 0600	Descanso					
DOM 04	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		C			
	2200	Toque de silencio		O			
	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



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

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

*[Signature]*  
 O-2432768-O -  
**JAVIER JESUS CERDÁN ROMÁN**  
 CAP EP  
 Jefe de la SEPA de la EMCH  
 "Crl. Francisco Bolognesi"