

**CIA ASPIRANTES**  
**PROMOCIÓN 135**  
**SEMANA ADMINISTRATIVA**  
Correspondiente a la 13va semana del 25 al 31 de marzo del 2024.

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCIÓN	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF	
LUN 25	0500	Diana	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f		
	0500-0545	aseo personal(lavado de manos) y arreglo de cuadras	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f		
	0545 - 0600	desplazamiento al patio de armas	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f		
	0600-0630	rancho (desayuno)	TODOS	PAB J-H-Q	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f		
	0630-0635	saludo del batallon de cadetes y credo	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f		
	0635-0650	revista de presencia	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f		
	0650-0700	lista de diana	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f		
	0700-1320	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	TODOS	CUADRA DE CADETES	CMDTE CIA/SECC	1.f		
	1320-1335	aseo (lavado de manos) y preparacion para el rancho	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f		
	1335-1420	rancho (almuerzo)	TODOS	PAB J-H-Q	SERV DE DIA	1.f		
	1420-1515	revista diaria	TODOS	PAB. L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f		
	1515-1530	Preparacion para el entrenamiento fisico	TODOS	PAB . O	CMDTE CIA/SECC	3.a		
		<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b>						
	1530-1720	<b>Parte inicial:</b> Ejercicios calentamiento y estiramiento <b>Parte Principal:</b> Gimnasia basica sin armas, ejercicios del 1 al 10,7 rep. carrera 2400 mts, trabajo de tren inferior, potencia, sentadillas, sancadas 20mts x4. abdominales combinados (ruso, remo, laterales, pecho x 4 rep. <b>Parte Final:</b> Estiramiento y Soltura.	TODOS	campo de barras	OOII	3.a	RE 34-37	
	1720-1750	aseo personal	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f		
	1750-1800	formacion para el rancho	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	1.f		
	1800-1830	rancho (cena)	TODOS	PAB J-H-Q	SERV DE DIA	1.f		
	1830-1945	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	TODOS	CUADRA DE CADETES	CMDTE CIA/SECC	1.f		
	1945-2000	lista de retreta	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f		
	2000-2200	mantenimiento de cuadras	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f		
2200	toque de silencio	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f			
2200-0500	descanso	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f			

MAR 26	0500	diana	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f	
	0500 - 0545	aseo personal(lavado de manos) y arreglo de cuadras	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f	
	0545 - 0600	desplazamiento al patio de armas	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f	
	0600-0630	rancho (desayuno)	TODOS	PAB J-H-Q	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f	
	0630-0635	saludo del batallon de cadetes y credo	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f	
	0635-0650	revista de presencia	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f	
	0650-0700	lista de diana	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f	
	0700-1320	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	TODOS	CUADRA DE CADETES	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f	
	1320-1335	aseo (lavado de manos) y preparacion para el rancho	TODOS	PAB. L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f	
	1335-1420	rancho (almuerzo)	TODOS	PAB J-H-Q	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f	
	1420-1515	rol de revista	TODOS	PAB. L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f	
	1515-1530	Preparacion para el entrenamiento fisico	TODOS	PAB . O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a	
		<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b>					
	1530-1720	<b>Parte inicial:</b> Ejercicios calentamiento y estiramiento. <b>Parte Principal:</b> Natacion, estilo crawl, 3x50 mts, 1x100 mts <b>Parte Final:</b> Ejercicios de soltura.	TODOS	piscina EMCH	OOII	3.c	RE 34-37
	1720-1750	aseo personal	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f	
	1750-1800	formacion para el rancho	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	1.f	
	1800-1830	rancho (cena)	TODOS	PAB J-H-Q	SERV DE DIA	1.f	
	1830-1945	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	TODOS	CUADRA DE CADETES	CMDTE CIA/SECC	1.f	
	1945-2000	lista de retreta	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f	
	2000-2200	mantenimiento de cuadras	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f	
2200	toque de silencio	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f		
2200-0500	descanso	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f		
MIE 27	0500	diana	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f	
	0500-0545	aseo personal(lavado de manos) y arreglo de cuadras	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f	
	0545 - 0600	desplazamiento al patio de armas	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f	
	0600-0630	rancho (desayuno)	TODOS	PAB J-H-Q	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f	
	0630-0635	saludo del batallon de cadetes y credo	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f	
	0635-0650	revista de presencia	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f	
	0650-0700	lista de diana	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f	
	0700-1320	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	TODOS	CUADRA DE CADETES	CMDTE CIA/SECC	1.f	
	1320-1335	aseo (lavado de manos) y preparacion para el rancho	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f	
	1335-1420	rancho (almuerzo)	TODOS	PAB J-H-Q	SERV DE DIA	1.f	
	1420-1515	revista diaria	TODOS	PAB. L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	1.f	
	1515-1530	Preparacion para el entrenamiento fisico	TODOS	PAB . O	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a	

MIE 27		<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b>					
	1530-1720	<b>Parte inicial:</b> Ejercicios calentamiento y estiramiento <b>Parte Principal:</b> Carrera de resistencia, 5km cadencia moderada. <b>Parte Final:</b> Ejercicios de soltura y vuelta a la calma	TODOS	Circuito COEDE	OOII	3.a	RE 34-37
	1720-1750	aseo personal (lavado de manos)	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f	
	1750-1800	formacion para el rancho	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	1.f	
	1800-1830	rancho (cena)	TODOS	PAB J-H-Q	SERV DE DIA	1.f	
	1830-1945	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	TODOS	CUADRA DE CADETES	CMDTE CIA/SECC	1.f	
	1945-2000	lista de retreta	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f	
	2000-2200	mantenimiento de cuadras	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f	
	2200	foque de silencio	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f	
2200-0500	descanso	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	1.f		
JUE 28	0500	diana	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a	
	0500 - 0545	aseo personal(lavado de manos) y arreglo de cuadras	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a	
	0545 - 0600	desplazamiento al patio de armas	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a	
	0600-0630	rancho (desayuno)	TODOS	PAB J-H-Q	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	0630-0635	saludo del batallon de cadetes y credo	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	0635-0650	revista de presencia	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	0650-0700	lista de diana	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	0700-1320	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	TODOS	CUADRA DE CADETES	CMDTE CIA/SECC	2.a	
	1320-1335	aseo (lavado de manos) y preparacion para el rancho	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a	
	1335-1420	rancho (almuerzo)	TODOS	PAB J-H-Q	SERV DE DIA	2.a	
	1420-1515	revista diaria	TODOS	PAB. L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	1515-1730	Preparacion para el entrenamiento fisico	TODOS	PAB . O	CMDTE CIA/SECC	3.a	
		<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b>					
	1530-1720	<b>Parte inicial:</b> Ejercicios calentamiento y estiramiento. <b>Parte Principal:</b> Natacion, estilo crawl, 3x50 mts, 1x100 mts <b>Parte Final:</b> Ejercicios de soltura.	TODOS	piscina EMCH	OOII	3.c	RE 34-37
1720-1750	aseo personal	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a		
1750-1800	formacion para el rancho	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a		
1800-1830	rancho (cena)	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a		
1830-1945	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	TODOS	CUADRA DE CADETES	CMDTE CIA/SECC	2.a		

JUE 28	1945-2000	lista de retreta	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a		
	2000-2200	mantenimiento de cuadras	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a		
	2200	toque de silencio	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a		
	2200-0500	descanso	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a		
VIE 29	0500	diana	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a		
	0500-0545	aseo personal(lavado de manos) y arreglo de cuadras	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a		
	0545 - 0600	desplazamiento al patio de armas	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a		
	0600-0630	rancho (desayuno)	TODOS	PAB J-H-Q	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	0630-0635	saludo del batallon de cadetes y credo	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	0635-0650	revista de presencia	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	0650-0700	lista de diana	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a		
	0700-1320	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	TODOS	CUADRA DE CADETES	CMDTE CIA/SECC	2.a		
	1320-1335	aseo (lavado de manos) y preparacion para el rancho	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a		
	1335-1420	rancho (almuerzo)	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a		
	1420-1515	revista diaria	TODOS	PAB J-H-Q	SERV DE DIA	2.a		
	1515-1730	Preparacion para el entrenamiento fisico	TODOS	PAB . O	CMDTE CIA/SECC	3.a		
		<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b>						
	1530-1720	<b>Parte inicial:</b> Ejercicios calentamiento y estiramiento. <b>Parte Principal:</b> Deporte Libre. <b>Parte Final:</b> Ejercicios de soltura.	TODOS	Gimnasio EMCH	OOII	3.a	RE 34-37	
	1720-1750	aseo personal	TODOS	PAB.L	SERV DE DIA	2.a		
	1750-1800	formacion para el rancho	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a		
	1800-1830	rancho (cena)	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a		
	1830-1945	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	TODOS	CUADRA DE CADETES	CMDTE CIA/SECC	2.a		
	1945-2000	lista de retreta	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a		
	2000-2200	mantenimiento de cuadras	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a		
2200	toque de silencio	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a			
2200-0500	descanso	TODOS	PAB.L	SERV DE DIA	2.a			

SAB 30	0500	diana	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a	
	0500-0545	aseo personal(lavado de manos) y arreglo de cuadras	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a	
	0545 - 0600	desplazamiento al patio de armas	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a	
	0600-0630	rancho (desayuno)	TODOS	PAB J-H-Q	SERV DE DIA	2.a	
	0630-0635	saludo del batallon de cadetes y credo	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	0635-0650	revista de presencia	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	0650-0700	lista de diana	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	0700-1320	actividades administrativas	TODOS	CUADRA DE CADETES	CMDTE CIA/SECC	2.a	
	1320-1335	Preparación para el rancho	TODOS	PAB. L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	1335-1420	rancho (almuerzo)	TODOS	PAB. L	CMDTE SECC	2.a	
	1420-1720	Salida de Paseo	SEGÚN RELACIÓN	CUADRA DE CADETES	SERV DE DIA	2.a	
	1420-1600	rol de revista	TODOS	PAB. L	CMDTE SECC	2.a	
	1600-1730	actividades administrativas	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a	
	1730-1750	aseo personal (lavado de manos)	TODOS	PAB J-H-Q	SERV DE DIA	2.a	
	1750-1800	formacion para el rancho	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a	
	1800-1830	rancho (cena)	TODOS	PAB.L	SERV DE DIA	2.a	
	1830-1945	actividades administrativas	TODOS	PAB. L	CMDTE CIA,CMDTE SECC	3.a	
	1945-2000	lista de reteta	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a	
	2000-2200	mantenimiento de cuadras	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	3.a	
	2200	toque de silencio	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a	
2200-0500	descanso	TODOS	PAB.L	SERV DE DIA	2.a		

DOM 31	0500	diana	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a	
	0500-0545	aseo personal(lavado de manos) y arreglo de cuadras	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a	
	0545-0600	desplazamiento al patio de armas	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a	
	0600-0630	rancho (desayuno)	TODOS	PAB J-H-Q	SERV DE DIA	2.a	
	0630-0635	saludo del batallon de cadetes y credo	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	0635-0650	revista de presencia	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	0650-0700	lista de diana	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	0700-0715	desfile a la cuadra	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a	
	0700-0930	mantenimiento de sectores de responsabilidad	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a	
	0930-1320	actividades administrativas	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a	
	1320-1335	aseo (lavado de manos) y preparacion para el rancho	TODOS	PAB. L	CMDTE SECC	2.a	
	1335-1430	rancho (almuerzo)	TODOS	PAB J-H-Q	CMDTE SECC	2.a	
	1430-1750	actividades administrativas	TODOS	PAB. L	CMDTE SECC	3.a	
	1750-1800	formacion para el rancho	TODOS	PAB. L	CMDTE SECC	2.a	
	1800-1830	rancho (cena)	TODOS	PAB J-H-Q	SERV DE DIA	2.a	
	1830-1945	actividades administrativas	TODOS	CUADRA DE CADETES	SERV DE DIA	2.a	
1945	Retorno a la EMCH "CFB"	SEGÚN RELACIÓN	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a		
1945-2000	lista de retreta	TODOS	PATIO ARMAS	SERV DE DIA	2.a		

DOM 31	2000-2200	mantenimiento de cuadras	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	3.a	
	2200	toque de silencio	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	2.a	
	2200-0500	Descanso	TODOS	PAB. L	SERV DE DIA	3.a	

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



*[Handwritten signature]*  
 O - 224892271 - O  
**WALTER OCAMPO MARQUINA**  
 General de Brigada  
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos  
 "Crl. Francisco Bolognesi"



*[Handwritten signature]*  
 O - 2243592785 - O  
**MIGUEL MENDOZA RAMIREZ**  
 TTE-CRL EP  
 Jefe de la Secc. Formación Militar - EMCH  
 "Crl Francisco Bolognesi"



*[Handwritten signature]*  
 O - 123520600 - O+  
**ALDO ZAVALA FLORES**  
 MY EP  
 Jefe de la Secc. Prog. Académica - EMCH  
 "Crl Francisco Bolognesi"