

**ASPIRANTES
PROMOCIÓN 136
16VA SEMANA DE INSTRUCCIÓN
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 21 AL 27 DE ABRIL DEL 2025**

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCIÓN	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
LUN 21	0500	DIANA	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
		<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u>					
	0515 - 0615	1. Activación corporal (desplazamientos, movilidad articular y estiramientos) 2.1 Burpees 3 series x 10 repeticiones 2.2 Plank, crunchs, libro, escalador de montañas (3series x 20" o repet. 2.3 Planchas, sentadillas, lunges (3 series x 15 repeti. 2.4 Carrera de 3.5 kms, 6'00 x kilómetro 3. Soltura y vuelta a la calma 2.2 (4 km) cadencia moderada, 6'00 por kilómetro 3. Soltura y vuelta a la calma	G2	campos instrucción	OOII	3a	Acondic Físico
		<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u>					
	0515 - 0615	1. Activación corporal (desplazamientos, movilidad articular y estiramientos) 2. 4 series x 50 mts estilo libre (corrección-técnica), braceo, respiraciones. 2 series x 50 mts pateo. Estilo crawl 2x50 mts -FLOTABILIDAD 10' (ventral y dorsal) 3. Soltura y vuelta a la calma	G2	Piscina	OOII	3c	Acondic Físico
	<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u>						
	0515 - 0615	1. Activación corporal (desplazamientos, movilidad articular y estiramientos) 2.1 Pista de aparatos y variantes(3 series completas de psje x 10 a 15 rep cada estación; entre cada serie una vuelta al contorno de la p/combate, cadencia moderada. 2.2 Barras 3 series x rep, suspensión, barras completas, 1/2 barra, barra cañada. Suspensión 20", 30" y 40" , 3 series. 2.3 Abdominales 3 x20 rep (crunch, bicicleta y remo alternado) 3. Soltura y vuelta a la calma	G1	campos instrucción	OOII	3a	Acondic Físico

		ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR					
	0515 - 0615	1. Activación corporal (desplaz, movilidad articular y estiramiento) 2.1 Técnica de carrera y correcciones (Skipping, taloneo, zancadas adelante y atrás, pateo adelante, piques de velocidad hasta 50 mts, 3 series completas 2.2 (4 km) cadencia moderada, 6'00 por kilómetro 3. Soltura y vuelta a la calma	G1	Campos instrucción	OOII	3a	Acond Físico
	0615 - 0655	ASEO PERSONAL Y ARREGLO DE CUADRAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0655 - 0700	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0700-0715	RANCHO (DESAYUNO)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	0715 -0725	LISTA DE DIANA	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0725 - 0730	DESFILE A INSTRUCCIÓN	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0730 - 0815	INSTRUCCIÓN TECNICA DE TIRO: REGLAJE DEL ARMA (REGLAJE DEL GUION Y ALZA)	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
LUN 21	0815 - 0900	INSTRUCCIÓN TECNICA DE TIRO: REGLAJE DEL ARMA (REGLAJE DEL GUION Y ALZA)	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	0900 - 0915	DESCANSO	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	0915 - 1000	INSTRUCCIÓN TECNICA DE TIRO: REGLAJE DEL ARMA (REGLAJE DEL GUION Y ALZA)	TODOS	AULAS DE LA PRE EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1000 - 1045	INSTRUCCIÓN TECNICA DE TIRO: REGLAJE DEL ARMA (REGLAJE DEL GUION Y ALZA)	TODOS	AULAS DE LA PRE EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1045 - 1130	INSTRUCCIÓN TECNICA DE TIRO: REGLAJE DEL ARMA (REGLAJE DEL GUION Y ALZA)	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1130 - 1150	DESCANSO	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	1150 - 1235	INSTRUCCIÓN TECNICA DE TIRO: REGLAJE DEL ARMA (REGLAJE DEL GUION Y ALZA)	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1235 - 1320	INSTRUCCIÓN TECNICA DE TIRO: REGLAJE DEL ARMA (REGLAJE DEL GUION Y ALZA)	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1320 - 1340	ASEO PERSONAL	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1340 - 1400	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1400 - 1410	LISTA EN EL PATIO DE ARMAS PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2a	

LUN 21	1410 - 1440	RANCHO (ALMUERZO)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	1440 - 1500	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE LA CUADRA DE ASPIRANTES	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1500 - 1530	REVISTA DIARIA	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1530 - 1545	DESFILE A INSTRUCCIÓN	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1600 - 1645	NORMATIVIDAD: DISCIPLINA EN GUARNICIÓN	TODOS	AULAS DE LA PRE EMCH	CMDTE CIA/SECC	2a	
	1645 - 1730	NORMATIVIDAD: DISCIPLINA EN GUARNICIÓN	TODOS	AULAS DE LA PRE EMCH	CMDTE CIA/SECC	2a	
	1730 - 1745	ASEO Y PREPARACION PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1745 - 1755	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1755 - 1805	LISTA EN EL PATIO DE ARMAS PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2a	
	1805 - 1830	RANCHO (CENA)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	1830 - 2000	CANTOS MILITARES (Infa)	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/SECC	2a	
	2000 - 2300	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: (Mantenimiento de cuadras/tendido de noche)	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/SECC	2a	
	2300	TOQUE DE SILENCIO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
2300 - 0500	DESCANSO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a		
MAR 08	0500	DIANA	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
		ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR					
	0515 - 0615	<p>1. Activación corporal (desplazamientos, movilidad articular y estiramientos</p> <p>2.1 Burpees 3 series x 10 repeticiones</p> <p>2.2 Plank, crunchs, libro, escalador de montañas (3series x 20" o repet. 2.3 Planchas, sentadillas, lunges (3 series x 15 repeti.</p> <p>2.4 Carrera de 3.5 kms, 6'00 x kilómetro</p> <p>3. Soltura y vuelta a la calma</p> <p>2.2 (4 km) cadencia moderada, 6'00 por kilómetro</p> <p>3. Soltura y vuelta a la calma</p>	G1	campos instrucción	O0II	3a	Acondic Físico

MAR 22		<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u>					
	0515 - 0615	1. Activación corporal (desplazamientos, movilidad articular y estiramientos) 2. 4 series x 50 mts estilo libre (corrección-técnica), braceo, respiraciones. 2 series x 50 mts pateo. Estilo crawl 2x50 mts -FLOTABILIDAD 10' (ventral y dorsal) 3. Soltura y vuelta a la calma	G1	Piscina	OOII	3c	Acondic Físico
		<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u>					
	0515 - 0615	1. Activación corporal (desplazamientos, movilidad articular y estiramientos) 2.1 Pista de aparatos y variantes(3 series completas de psje x 10 a 15 rep cada estación; entre cada serie una vuelta al contorno de la p/combate, cadencia moderada. 2.2 Barras 3 series x rep, suspensión, barras completas, 1/2 barra, barra cañada. Suspensión 20", 30" y 40" , 3 series. 2.3 Abdominales 3 x20 rep (crunch, bicicleta y remo alternado) 3. Soltura y vuelta a la calma	G2	campos instrucción	OOII	3a	Acondic Físico
		<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u>					
	0515 - 0615	1. Activación corporal (desplaz, movilidad articular y estiramiento) 2.1 Técnica de carrera y correcciones (Skipping, taloneo, zancadas adelante y atrás, pateo adelante, piques de velocidad hasta 50 mts, 3 series completas 2.2 (4 km) cadencia moderada, 6'00 por kilómetro 3. Soltura y vuelta a la calma	G2	Campos instrucción	OOII	3a	Acond Físico
	0615 - 0655	ASEO PERSONAL Y ARREGLO DE CUADRAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0655 - 0700	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0700-0715	RANCHO (DESAYUNO)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	0715 -0725	LISTA DE DIANA	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
0725 - 0730	DESFILE A INSTRUCCIÓN	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a		
0730 - 0815	INSTRUCCIÓN TECNICA DE TIRO: REGLAJE DEL ARMA (TRIANGULACION)	TODOS	AULAS DE LA PRE EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44	

MAR 22	0815 - 0900	INSTRUCCIÓN TECNICA DE TIRO: REGLAJE DEL ARMA (TRIANGULACION)	TODOS	AULAS DE LA PRE EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	0900 - 0915	DESCANSO	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	0915 - 1000	CONTROL: (Examen escrito de la UU DE APRENDIZAJE N° 2 y 3)	TODOS	AULAS DE LA PRE EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1000 - 1045	CONTROL: (Examen escrito de la UU DE APRENDIZAJE N° 2 y 3)	TODOS	AULAS DE LA PRE EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1045 - 1130	INSTRUCCIÓN TECNICA DE TIRO: REGLAJE DEL ARMA (TRIANGULACION)	TODOS	AULAS DE LA PRE EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1130 - 1150	DESCANSO	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	1150 - 1235	INSTRUCCIÓN TECNICA DE TIRO: REGLAJE DEL ARMA (TRIANGULACION)	TODOS	AULAS DE LA PRE EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1235 - 1320	INSTRUCCIÓN TECNICA DE TIRO: REGLAJE DEL ARMA (TRIANGULACION)	TODOS	AULAS DE LA PRE EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1320 - 1340	ASEO PERSONAL	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1340 - 1400	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1400 - 1410	LISTA EN EL PATIO DE ARMAS PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2a	
	1410 - 1440	RANCHO (ALMUERZO)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	1440 - 1500	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE LA CUADRA DE ASPIRANTES	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1500 - 1545	REVISTA DIARIA	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1545 - 1600	DESFILE A INSTRUCCIÓN	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1600 - 1645	NORMATIVIDAD: SEGURIDAD INTERNA	TODOS	AULAS DE LA PRE EMCH	CMDTE CIA/SECC	2a	
	1645 - 1730	NORMATIVIDAD: SEGURIDAD INTERNA	TODOS	AULAS DE LA PRE EMCH	CMDTE CIA/SECC	2a	
	1730 - 1745	ASEO Y PREPARACION PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1745 - 1755	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1755 - 1805	LISTA EN EL PATIO DE ARMAS PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2a	
1805 - 1830	RANCHO (CENA)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a		
1830 - 1930	PREPARACIÓN PARA LA CAMINATA	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/SECC	2a		
1930 - 2130	FORTALECIMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO PARA LA MARCHA DE CAMPAÑA (Caminata, 2 vueltas al COEDE, 5 KM con armamento, casco, chaleco y equipo de campaña 20 Kg)	TODOS	COEDE	CMDTE CIA/SECC	2a		

MAR 22	2130 - 2300	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: (Mantenimiento de cuadras/tendido de noche)	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	2300	TOQUE DE SILENCIO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	2300 - 0500	DESCANSO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
MIE 23	0500	DIANA	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
		<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u>					
	0515 - 0615	1. Activación corporal (desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) 2.1 Técnica de carrera y correcciones (Skipping, taloneo, zancadas adelante y atrás, pateo adelante, piques de velocidad hasta 50 mts, 3 series completas 2.2 (3.5 KM) cadencia moderada, 6'00 por kilómetro 3. Soltura y vuelta a la calma	G3	Campos instrucción	OOII	3a	Acond Físico
		<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u>					
	0515 - 0615	1. Activación corporal (desplazamientos, movilidad articular y estiramientos 2. 4 series x 50 mts estilo libre(corrección-técnica), braceo, respiraciones. 2 series x 50 mts pateo. Estilo crawl 2x50 mts -FLOTABILIDAD 10' (ventral y dorsal) 3. Soltura y vuelta a la calma	G2	Piscina	OOII	3c	Acondic Físico
		<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u>					
	0515 - 0615	1. Activación corporal (desplazamientos, movilidad articular y estiramientos 2.1 Pista de aparatos y variantes(3 series completas de psje x 10 a 15 rep cada estación; entre cada serie una vuelta al contorno de la p/combate, cadencia moderada. 2.2 Barras 3 series x rep, suspensión, barras completas, 1/2 barra, barra aistida. Suspensión 20", 30" y 40" , 3 series. 2.3 Abdominales 3 x20 rep (crunch, bicicleta y remo alternado) 3. Soltura y vuelta a la calma	G1	campos instrucción	OOII	3a	Acondic Físico

		ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR					
	0515 - 0615	1. Activación corporal (desplaz, movilidad articular y estiramiento) 2.1 Técnica de carrera y correcciones (Skipping, taloneo, zancadas adelante y atrás, pateo adelante, piques de velocidad hasta 50 mts, 3 series completas 2.2 (4 km) cadencia moderada, 6'00 por kilómetro 3. Soltura y vuelta a la calma	G1	Campos instrucción	OOII	3a	Acond Físico
	0615 - 0655	ASEO PERSONAL Y ARREGLO DE CUADRAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0655 - 0700	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0700-0715	RANCHO (DESAYUNO)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	0715-0725	DESPLAZAMIENTO (PATIO DE LA CUADRA DE ASPIRANTES)	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0725-0735	LISTA DE DIANA	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0735 - 0740	DESFILE A INSTRUCCIÓN	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0740 - 0815	INSTRUCCIÓN TECNICA DE TIRO: REPASO GENERAL DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE N° 1;2 y 3	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	0815 - 0900	INSTRUCCIÓN TECNICA DE TIRO: REPASO GENERAL DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE N° 1;2 y 3	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	0900 - 0915	DESCANSO	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	0915 - 1000	INSTRUCCIÓN TECNICA DE TIRO: REPASO GENERAL DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE N° 1;2 y 3	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1000 - 1045	INSTRUCCIÓN TECNICA DE TIRO: REPASO GENERAL DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE N° 1;2 y 3	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1045 - 1130	UNIDAD I TOPOGRAFIA COMUN Y LEC. CARTAS: TOPOGRAFÍA COMÚN, GENERALIDADES Y DEFINICIONES, ESCALA.	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1130 - 1150	DESCANSO	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	1150 - 1235	UNIDAD I TOPOGRAFIA COMUN Y LEC. CARTAS: TOPOGRAFÍA COMÚN, GENERALIDADES Y DEFINICIONES, ESCALA.	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1235 - 1320	CARTAS O MAPAS Y CALCOS.	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1320 - 1340	ASEO PERSONAL	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1340 - 1400	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1400 - 1410	LISTA EN EL PATIO DE ARMAS PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2a	

MIE 23

MIE 23	1410 - 1440	RANCHO (ALMUERZO)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	1440 - 1500	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE LA CUADRA DE ASPIRANTES	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1500 - 1545	REVISTA DIARIA	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1545 - 1600	DESFILE A INSTRUCCIÓN	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1600 - 1645	NORMATIVIDAD: SEGURIDAD INTERNA	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1645 - 1730	NORMATIVIDAD: SEGURIDAD INTERNA	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1730 - 1745	ASEO Y PREPARACION PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1745 - 1755	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1755 - 1805	LISTA EN EL PATIO DE ARMAS PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2a	
	1805 - 1830	RANCHO (CENA)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	1830 - 2000	CANTOS MILITARES (Infa)	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2a	
	2000 - 2300	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: (Mantenimiento de cuadras/tendido de noche)	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	2300	TOQUE DE SILENCIO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	2300 - 0500	DESCANSO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
JUE 24	0500	DIANA/MANTENIMIENTO DE CUADRAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
		<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u>					
	0515 - 0615	1. Activación corporal (desplazamientos, movilidad articular y estiramientos 2.1 Burpees 3 series x 10 repeticiones 2.2 Plank, crunchs, libro, escalador de montañas (3series x 20" o repet. 2.3 Planchas, sentadillas, lunges (3 series x 15 repeti. 2.4 Carrera de 3.5 kms, 6'00 x kilómetro 3. Soltura y vuelta a la calma 2.2 (4 km) cadencia moderada, 6'00 por kilómetro 3. Soltura y vuelta a la calma	G1	campos instrucción	OOII	3a	Acondic Físico

JUE 24		<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u>					
	0515 - 0615	1. Activación corporal (desplazamientos, movilidad articular y estiramientos) 2. 4 series x 50 mts estilo libre (corrección-técnica), braceo, respiraciones. 2 series x 50 mts pateo. Estilo crawl 2x50 mts -FLOTABILIDAD 10' (ventral y dorsal) 3. Soltura y vuelta a la calma	G1	Piscina	OOII	3c	Acondic Físico
		<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u>					
	0515 - 0615	1. Activación corporal (desplazamientos, movilidad articular y estiramientos) 2.1 Pista de aparatos y variantes(3 series completas de psje x 10 a 15 rep cada estación; entre cada serie una vuelta al contorno de la p/combate, cadencia moderada. 2.2 Barras 3 series x rep, suspensión, barras completas, 1/2 barra, barra aistida. Suspensión 20", 30" y 40" , 3 series. 2.3 Abdominales 3 x20 rep (crunch, bicicleta y remo alternado) 3. Soltura y vuelta a la calma	G2	campos instrucción	OOII	3a	Acondic Físico
		<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u>					
	0515 - 0615	1. Activación corporal (desplaz, movilidad articular y estiramiento) 2.1 Técnica de carrera y correcciones (Skipping, taloneo, zancadas adelante y atrás, pateo adelante, piques de velocidad hasta 50 mts, 3 series completas 2.2 (4 km) cadencia moderada, 6'00 por kilómetro 3. Soltura y vuelta a la calma	G2	Campos instrucción	OOII	3a	Acond Físico
	0615-0655	ASEO PERSONAL Y ARREGLO DE CUADRAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0655 - 0700	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
0700-0715	RANCHO (DESAYUNO)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a		
0715-0725	DESPLAZAMIENTO (PATIO DE LA CUADRA DE ASPIRANTES)	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a		

JUE 24	0725-0735	LISTA DE DIANA	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0735 - 0740	DESFILE A INSTRUCCIÓN	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0740 - 0815	UNIDAD I TOPOGRAFIA COMUN Y LEC. CARTAS: DETERMINACIÓN DE UN PUNTO EN LA CARTA.	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	0815 - 0900	UNIDAD I TOPOGRAFIA COMUN Y LEC. CARTAS: DETERMINACIÓN DE UN PUNTO EN LA CARTA.	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	0900 - 0915	DESCANSO	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	0915 - 1000	UNIDAD I TOPOGRAFIA COMUN Y LEC. CARTAS: DETERMINACIÓN DE UN PUNTO EN LA CARTA.	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1000 - 1045	UNIDAD I TOPOGRAFIA COMUN Y LEC. CARTAS: DETERMINACIÓN DE UN PUNTO EN LA CARTA.	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1045 - 1130	UNIDAD I TOPOGRAFIA COMUN Y LEC. CARTAS: NAVEGACIÓN TERRESTRE Y VUELTA AL HORIZONTE	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1130 - 1150	DESCANSO	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	1150 - 1235	UNIDAD I TOPOGRAFIA COMUN Y LEC. CARTAS: NAVEGACIÓN TERRESTRE Y VUELTA AL HORIZONTE	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1235 - 1320	UNIDAD I TOPOGRAFIA COMUN Y LEC. CARTAS: NAVEGACIÓN TERRESTRE Y VUELTA AL HORIZONTE	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1320 - 1340	ASEO PERSONAL	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1340 - 1400	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1400 - 1410	LISTA EN EL PATIO DE ARMAS PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2a	
	1410 - 1440	RANCHO (ALMUERZO)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	1440 - 1500	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE LA CUADRA DE ASPIRANTES	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1500 - 1545	REVISTA DIARIA	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	1545 - 1600	DESFILE A INSTRUCCIÓN	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	1600 - 1645	NORMATIVIDAD: EXÁMEN PARCIAL UA I Y II	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	1645 - 1730	NORMATIVIDAD: EXÁMEN PARCIAL UA I Y II	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
1730 - 1745	ASEO Y PREPARACION PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a		
1745 - 1755	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a		

JUE 24	1755 - 1805	LISTA EN EL PATIO DE ARMAS PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2a	
	1805 - 1830	RANCHO (CENA)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	1830 - 2000	CANTOS MILITARES (Inf)	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/SECC	2a	
	2000 - 2300	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: (Mantenimiento de cuadras/tendido de noche)	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/SECC	2a	
	2300 - 0500	TOQUE DE SILENCIO	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/SECC	2a	
VIE 25	0500	DIANA/MANTENIMIENTO DE CUADRAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
		ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR					
	0515 - 0615	1. Activación corporal (desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) 2.1 GBCA, ejercicios del 1 al 10, 5 y 7 repet 2.2 Carrera centralizada 3.5 kms, 6'00 x kilómetros	Todos	Patio Pre EMCH C/COEDE	OOII	3a	Programa Acond Físico
	0615-0655	ASEO PERSONAL Y ARREGLO DE CUADRAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0655-0700	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0700-0715	RANCHO (DESAYUNO)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	0715-0725	DESPLAZAMIENTO (PATIO DE LA CUADRA DE ASPIRANTES)	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0725-0735	LISTA DE DIANA	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0735-0740	DESFILE A INSTRUCCIÓN	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0740-0815	UNIDAD I TOPOGRAFIA COMUN Y LEC. CARTAS: DETERMINACIÓN DE UN PUNTO EN LA CARTA.	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	0815-0900	UNIDAD I TOPOGRAFIA COMUN Y LEC. CARTAS: DETERMINACIÓN DE UN PUNTO EN LA CARTA.	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	0900-0915	DESCANSO	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	0915-1000	UNIDAD I TOPOGRAFIA COMUN Y LEC. CARTAS: DETERMINACIÓN DE UN PUNTO EN LA CARTA.	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1000-1045	UNIDAD I TOPOGRAFIA COMUN Y LEC. CARTAS: DETERMINACIÓN DE UN PUNTO EN LA CARTA.	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
1045-1130	UNIDAD I TOPOGRAFIA COMUN Y LEC. CARTAS: NAVEGACIÓN TERRESTRE Y VUELTA AL HORIZONTE	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44	

VIE 25	1130-1150	DESCANSO	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	1150-1235	UNIDAD I TOPOGRAFIA COMUN Y LEC. CARTAS: NAVEGACIÓN TERRESTRE Y VUELTA AL HORIZONTE	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1235-1320	UNIDAD I TOPOGRAFIA COMUN Y LEC. CARTAS: NAVEGACIÓN TERRESTRE Y VUELTA AL HORIZONTE	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1320-1340	ASEO PERSONAL	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1340-1400	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1400-1410	LISTA EN EL PATIO DE ARMAS PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2a	
	1410-1440	RANCHO (ALMUERZO)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	1440 - 1500	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE LA CUADRA DE ASPIRANTES	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	1500 - 1545	REVISTA DIARIA	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	1545 - 1600	DESFILE A INSTRUCCIÓN	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	1600 - 1645	NORMATIVIDAD: URBANIDAD	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	1645 - 1730	NORMATIVIDAD: URBANIDAD	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	1730 - 1745	ASEO Y PREPARACION PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1745-1755	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1755-1805	LISTA EN EL PATIO DE ARMAS PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2a	
	1805-1830	RANCHO (CENA)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	1830-2000	CANTOS MILITARES (Himno del ejército/himno de la EMCH	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/SECC	2a	
	2000-2300	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: (Mantenimiento de cuadras/tendido de noche)	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/SECC	2a	
	2300	TOQUE DE SILENCIO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	2300-0500	DESCANSO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
SAB 26	0500	DIANA/MANTENIMIENTO DE CUADRAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0515-0615	EFM	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	3a	
	0615-0655	ASEO PERSONAL Y ARREGLO DE CUADRAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	

SAB 26	0655-0700	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0700-0715	RANCHO (DESAYUNO)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	0715-0725	DESPLAZAMIENTO (PATIO DE LA CUADRA DE ASPIRANTES)	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0725-0735	LISTA DE DIANA	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0735-0740	DESFILE A INSTRUCCIÓN	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	0740-0815	TÉCNICA Y TÁCTICA DEL COMBATIENTE I	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	0815-0900	TÉCNICA Y TÁCTICA DEL COMBATIENTE I	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	0900-0915	DESCANSO	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	0915-1000	TÉCNICA Y TÁCTICA DEL COMBATIENTE I	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1000-1045	TÉCNICA Y TÁCTICA DEL COMBATIENTE I	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1045-1130	TÉCNICA Y TÁCTICA DEL COMBATIENTE I	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1130-1150	DESCANSO	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	
	1150-1235	TÉCNICA Y TÁCTICA DEL COMBATIENTE I	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1235-1320	TÉCNICA Y TÁCTICA DEL COMBATIENTE I	TODOS	CAMPOS DE INSTRUCCIÓN	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2a	ME 30-44
	1320-1340	ASEO PERSONAL	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1340-1400	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	2a	
	1400-1410	LISTA EN EL PATIO DE ARMAS PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2a	
	1410-1440	RANCHO (ALMUERZO)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	1440 - 1500	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE LA CUADRA DE ASPIRANTES	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	2a	
	1500 - 1730	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a	
1730 - 1745	ASEO Y PREPARACION PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a		
1745 - 1755	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a		
1755 - 1805	LISTA EN EL PATIO DE ARMAS PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	3a		

SAB 26	1805 - 1830	RANCHO (CENA)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	3a	
	1830 - 1930	HORA DEL CADETE	TODOS	CAFETERÍAS	SERV DE DIA	3a	
	1930 - 2100	CANTOS MILITARES (Infa)	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/SECC	3a	
	2100 - 2300	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: (Mantenimiento de cuadras/tendido de noche)	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/SECC	3a	
	2300	TOQUE DE SILENCIO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a	
	2300 - 0500	DESCANSO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a	
DOM 27	0500	DIANA	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a	
	0500-0630	ASEO PERSONAL Y ARREGLO DE CUADRAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a	
	0630-0645	DESPLAZAMIENTO PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a	
	0645-0725	RANCHO (DESAYUNO)	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a	
	0725 - 1320	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	3a	
	1320 - 1340	ASEO PERSONAL	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a	
	1340 - 1400	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a	
	1400-1410	LISTA EN EL PATIO DE ARMAS PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a	
	1410 - 1440	RANCHO (ALMUERZO)	TODOS	COMEDOR DE CADETES	SERV DE DIA	3a	
	1440 - 1500	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE LA CUADRA DE ASPIRANTES	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a	
	1500 - 1730	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	TODOS	PAB "O"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	3a	
	1730 - 1745	ASEO Y PREPARACION PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a	
	1745 - 1755	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a	
	1755 - 1805	LISTA EN EL PATIO DE ARMAS PARA LA DISTRIBUCION DE RANCHO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a	
	1805 - 1830	RANCHO (CENA)	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a	
1830 - 2000	CANTOS MILITARES (Infa)	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a		

DOM 27	2000 - 2300	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: (Mantenimiento de cuadras/tendido de noche)	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/CMDTE SECC	3a
	2300	TOQUE DE SILENCIO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a
	2300 - 0500	DESCANSO	TODOS	PAB "O"	SERV DE DIA	3a

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-2322863875- A +
JEISSON LEONEL CORDOVA SANCHEZ
 Mayor Infantería
 Jefe de la SEPA de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Crl Francisco Bolognesi"



O-2534020793- O +
ALAN HARRY GARCÍA QUISPE
 Coronel Infantería
 Jefe Dpto. Edu. Mil. de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Crl Francisco Bolognesi"



O-224802173- O +
CÉSAR ALFREDO ANDALUZ SALAVERRY
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Crl Francisco Bolognesi"