

CIA ASPIRANTES
PROMOCIÓN 137
10MA SEMANA DE INSTRUCCIÓN
Correspondiente a la 10ma semana del 09 al 15 de marzo del 2026.

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCIÓN	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF	
LUN 09	0500	DIANA	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a		
	0500 - 0515	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS						
	0515 - 0530	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a		
	0530-0645	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR						
		Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) Parte principal: Estación 1-campo 1. Técnica de carrera y correcciones (Skipping, taloneo, zanca da adelante y atrás, pateo adelante, piques de velocidad 50 mts) 3 series 2.Carrera 3 kms cadencia moderada 6'00 x km. Parte Final: soltura y vuelta a la calma		G1	pista atletica	OOII	3a	
		ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR						
		Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) Parte principal: Estación 2-natación 1. 4 series x 50 mts, estilo libre (corrección técnica), braceo respiraciones. 2. 2 series x 50 mts pateo 3. Flotabilidad 10' (ventral y dorsal) Parte Final: soltura y vuelta a la calma		G2	piscina	OOII	3c	
	0530-0645	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR						
		Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) Parte principal: Estación 3-campo 1. Burpee 3 series x 10 rep 2. Plank, crunhes, libro, escalador de montaña(3 series por 20 rep cada una. 3. Planchas, sentadillas, lunges (3 series x 15 repeticiones) 4.Carrera 3 kms cadencia moderada 6'00 x km. Parte Final: soltura y vuelta a la calma		G3	Estadio	OOII	3a	

LUN 09	0530-0645	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR					
		Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) Parte principal: Estación 4-campo 1. Pista de aparatos y variantes(3 series de pasaje completo 10 a 15 rep, entre c/series 1 vuelta a la pista combate, cadencia moderada. 2. Barras 3 series de 5 rep, suspensión, 1/2 barra, barra completa, barra asistida si requiere. Suspensión 20",30" y 40", 3 ser. 3. Abdominales, 3 series x 20 rep,crunches, bicicleta y remo alternado Parte Final: soltura y vuelta a la calma	G4	Pista aparatos	OOII	3a	
	0645 - 0730	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a	
	0730 - 0745	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS					
	0745 - 0830	RANCHO - DESAYUNO					
	0830 - 0845	REVISTA DE PRESENCIA					
	0845 - 0900	DESPLAZAMIENTO A LOS CAMPOS DE INSTRUCCION	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a	
		ASPIRANTES					
	0900 - 1030	ORDEN CERRADO: Movimientos y posiciones a pie firme y en movimiento en el orden cerrado.	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
	1030 - 1045	DESCANSO	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
	1045 - 1215	ORDEN CERRADO: Movimientos y posiciones a pie firme y en movimiento en el orden cerrado.	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
	1215 - 1230	DESCANSO	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
	1230 - 1315	NORMATIVIDAD MILITAR I: SERVICIO EN GUARNICION	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
	1320 - 1335	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a	
	1335 -1420	RANCHO (ALMUERZO)	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a	
	1420 - 1515	ROL DE REVISTA DIARIA	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	2.a	
	1515 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2.a	
	1530 - 1615	NORMATIVIDAD MILITAR I: SERVICIO EN GUARNICION	TODOS	PISTA DE APARATOS, COEDE	CMDTE CIA/SECC	2.a	
	1615 - 1750	REFORZAMIENTO CANTOS MILITARES	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a	
	1750 - 1800	FORMACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a	
	1800 - 1830	RANCHO (CENA)	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	3.a	
	1830 - 1930	CANTOS MILITARES	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a	
	1930 - 1940	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a	

LUN 09	1940 - 2015	LISTA DE RETRETA	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	3.a		
	2015 - 2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS	TODOS					
	2200	TOQUE DE SILENCIO	TODOS					
	2200 - 0500	DESCANSO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a		
MAR 10	0500	DIANA	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a		
	0500 - 0515	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS						
	0515 - 0530	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a		
	0530-0645	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR						
		Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) Parte principal: Estación 1-campo 1. Técnica de carrera y correcciones (Skipping, taloneo, zanca da adelante y atrás, pateo adelante, piques de velocidad 50 mts) 3 series 2.Carrera 3 kms cadencia moderada 6'00 x km. Parte Final: soltura y vuelta a la calma		G2	pista atletica	OOII		3a
		ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR						
		Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) Parte principal: Estación 2-natación 1. 4 series x 50 mts, estilo libre (corrección técnica), braceo respiraciones. 2. 2 series x 50 mts pateo 3. Flotabilidad 10' (ventral y dorsal) Parte Final: soltura y vuelta a la calma		G3	piscina	OOII		3c
	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR							
	Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) Parte principal: Estación 3-campo 1. Burpee 3 series x 10 rep 2. Plank, crunhes, libro, escalador de montaña(3 series por 20 rep cada una. 3. Planchas, sentadillas, lunges (3 series x 15 repeticiones) 4.Carrera 3 kms cadencia moderada 6'00 x km. Parte Final: soltura y vuelta a la calma		G4	Estadio	OOII	3a		

MAR 10	0530-0645	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR				
		Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) Parte principal: Estación 4-campo 1. Pista de aparatos y variantes(3 series de pasaje completo 10 a 15 rep, entre c/series 1 vuelta a la pista combate, cadencia moderada. 2. Barras 3 series de 5 rep, suspensión, 1/2 barra, barra completa, barra asistida si requiere. Suspensión 20",30" y 40", 3 ser. 3. Abdominales, 3 series x 20 rep,crunches, bicicleta y remo alternado Parte Final: soltura y vuelta a la calma	G1	Pista aparatos	OOII	3a
			G1	Pista aparatos	OOII	3a
	0645 - 0730	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a
	0730 - 0745	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a
	0745 - 0830	RANCHO - DESAYUNO	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	2.a
	0830 - 0845	REVISTA DE PRESENCIA	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
	0845 - 0900	DESPLAZAMIENTO A LOS CAMPOS DE INSTRUCCION	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
		ASPIRANTES				
	0900 - 1030	ORDEN CERRADO: Movimientos y posiciones a pie firme y en movimiento en el orden cerrado.	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1030 - 1045	DESCANSO	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1045 - 1215	ORDEN CERRADO: Movimientos y posiciones a pie firme y en movimiento en el orden cerrado.	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1215 - 1230	DESCANSO	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1230 - 1315	NORMATIVIDAD MILITAR I: SERVICIO EN GUARNICION	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1320 - 1335	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a
	1335 -1420	RANCHO (ALMUERZO)	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a
	1420 - 1515	ROL DE REVISTA DIARIA	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	2.a
	1515 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2.a
	1530 - 1615	NORMATIVIDAD MILITAR I: SERVICIO EN GUARNICION	TODOS	PISTA DE APARATOS, COEDE	CMDTE CIA/SECC	2.a
	1615 - 1750	REFORZAMIENTO CANTOS MILITARES	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a

MAR 10	1750 - 1800	FORMACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a		
	1800 - 1830	RANCHO (CENA)	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	3.a		
	1830 - 1930	CANTOS MILITARES	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a		
	1930 - 1940	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a		
	1940 - 2015	LISTA DE RETRETA	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	3.a		
	2015 - 2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA			
	2200	TOQUE DE SILENCIO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA			
2200 - 0500	DESCANSO	TODOS		SERV DE DIA	2.a			
MIE 11	0500	DIANA	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a		
	0500 - 0515	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS						
	0515 - 0530	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a		
	0530-0645	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR						
		Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) Parte principal: Estación 1-campo 1. Técnica de carrera y correcciones (Skipping, taloneo, zanca da adelante y atrás, pateo adelante, piques de velocidad 50 mts) 3 series 2.Carrera 3 kms cadencia moderada 6'00 x km. Parte Final: soltura y vuelta a la calma		G3	pista atletica	OOII	3a	
		ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR						
		Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) Parte principal: Estación 2-natación 1. 4 series x 50 mts, estilo libre (corrección técnica), braceo respiraciones. 2. 2 series x 50 mts pateo 3. Flotabilidad 10' (ventral y dorsal) Parte Final: soltura y vuelta a la calma		G4	piscina	OOII	3c	
0530-0645	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR							
	Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) Parte principal: Estación 3-campo 1. Burpee 3 series x 10 rep 2. Plank, crunhes, libro, escalador de montaña(3 series por 20 rep cada una. 3. Planchas, sentadillas, lunges (3 series x 15 repeticiones) 4.Carrera 3 kms cadencia moderada 6'00 x km. Parte Final: soltura y vuelta a la calma		G1	Estadio	OOII	3a		

ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR							
MIE 11	0530-0645	<p>Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento)</p> <p>Parte principal: Estación 4-campo</p> <p>1. Pista de aparatos y variantes(3 series de pasaje completo 10 a 15 rep, entre c/series 1 vuelta a la pista combate, cadencia moderada.</p> <p>2. Barras 3 series de 5 rep, suspensión, 1/2 barra, barra completa, barra asistida si requiere. Suspensión 20",30" y 40", 3 ser.</p> <p>3. Abdominales, 3 series x 20 rep,crunches, bicicleta y remo alternado</p> <p>Parte Final: soltura y vuelta a la calma</p>	G2	Pista aparatos	OOII	3a	
	0645 - 0730	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a	
	0730 - 0745	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a	
	0745 - 0830	RANCHO - DESAYUNO	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	2.a	
	0830 - 0845	REVISTA DE PRESENCIA	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a	
	0845 - 0900	DESPLAZAMIENTO A LOS CAMPOS DE INSTRUCCION	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a	
	ASPIRANTES						
	0900 - 1030	ORDEN CERRADO: Movimientos y posiciones a pie firme y en movimiento en el orden cerrado.	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
	1030 - 1045	DESCANSO	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
	1045 - 1215	ORDEN CERRADO: Movimientos y posiciones a pie firme y en movimiento en el orden cerrado.	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
	1215 - 1230	DESCANSO	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
	1230 - 1315	NORMATIVIDAD MILITAR I: SERVICIO EN GUARNICION	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
	1320 - 1335	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a	
	1335 -1420	RANCHO (ALMUERZO)	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a	
	1420 - 1515	ROL DE REVISTA DIARIA	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	2.a	
	1515 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2.a	
	1530 - 1615	NORMATIVIDAD MILITAR I: SERVICIO EN GUARNICION	TODOS	PISTA DE APARATOS, COEDE	CMDTE CIA/SECC	2.a	

MIE 11	1615 - 1750	REFORZAMIENTO CANTOS MILITARES	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a		
	1750 - 1800	FORMACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a		
	1800 - 1830	RANCHO (CENA)	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	3.a		
	1830 - 1930	CANTOS MILITARES	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a		
	1930 - 1940	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a		
	1940 - 2015	LISTA DE RETRETA	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	3.a		
	2015 - 2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS	TODOS	PATIO DE ARMAS				
	2200	TOQUE DE SILENCIO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH				
	2200 - 0500	DESCANSO	TODOS		SERV DE DIA	2.a		
JUE 12	0500	DIANA	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a		
	0500 - 0515	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS						
	0515 - 0530	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a		
	0530-0645	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR						
		Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) Parte principal: Estación 1-campo 1. Técnica de carrera y correcciones (Skipping, taloneo, zanca da adelante y atrás, pateo adelante, piques de velocidad 50 mts) 3 series 2.Carrera 3 kms cadencia moderada 6'00 x km. Parte Final: soltura y vuelta a la calma		G4	pista atletica	OOII	3a	
	0530-0645	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR						
Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) Parte principal: Estación 2-natación 1. 4 series x 50 mts, estilo libre (corrección técnica), braceo respiraciones. 2. 2 series x 50 mts pateo 3. Flotabilidad 10' (ventral y dorsal) Parte Final: soltura y vuelta a la calma		G1	piscina	OOII	3c			

JUE 12	0530-0645	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR				
		Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) Parte principal: Estación 3-campo 1. Burpee 3 series x 10 rep 2. Plank, crunhes, libro, escalador de montaña(3 series por 20 rep cada una. 3. Planchas, sentadillas, lunges (3 series x 15 repeticiones) 4.Carrera 3 kms cadencia moderada 6'00 x km. Parte Final: soltura y vuelta a la calma	G2	Estadio	OOII	3a
		ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR				
	0530-0645	Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) Parte principal: Estación 4-campo 1. Pista de aparatos y variantes(3 series de pasaje completo 10 a 15 rep, entre c/series 1 vuelta a la pista combate, cadencia moderada. 2. Barras 3 series de 5 rep, suspensión, 1/2 barra, barra completa, barra asistida si requiere. Suspensión 20",30" y 40", 3 ser. 3. Abdominales, 3 series x 20 rep,crunches, bicicleta y remo alternado Parte Final: soltura y vuelta a la calma	G3	Pista aparatos	OOII	3a
		Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) Parte principal: Estación 4-campo 1. Pista de aparatos y variantes(3 series de pasaje completo 10 a 15 rep, entre c/series 1 vuelta a la pista combate, cadencia moderada. 2. Barras 3 series de 5 rep, suspensión, 1/2 barra, barra completa, barra asistida si requiere. Suspensión 20",30" y 40", 3 ser. 3. Abdominales, 3 series x 20 rep,crunches, bicicleta y remo alternado Parte Final: soltura y vuelta a la calma	G3	Pista aparatos	OOII	3a
	0645 - 0730	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a
	0730 - 0745	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a
	0745 - 0830	RANCHO - DESAYUNO	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	2.a
	0830 - 0845	REVISTA DE PRESENCIA	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
	0845 - 0900	DESPLAZAMIENTO A LOS CAMPOS DE INSTRUCCION	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
	ASPIRANTES					
0900 - 1030	ORDEN CERRADO: Movimientos y posiciones a pie firme y en movimiento en el orden cerrado.	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
1030 - 1045	DESCANSO	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	

JUE 12	1045 - 1215	ORDEN CERRADO: Movimientos y posiciones a pie firme y en movimiento en el orden cerrado.	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1215 - 1230	DESCANSO	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1230 - 1315	NORMATIVIDAD MILITAR I: SERVICIO EN GUARNICION	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1320 - 1335	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a
	1335 - 1420	RANCHO (ALMUERZO)	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a
	1420 - 1515	ROL DE REVISTA DIARIA	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	2.a
	1515 - 1530	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2.a
	1530 - 1615	NORMATIVIDAD MILITAR I: SERVICIO EN GUARNICION	TODOS	PISTA DE APARATOS, COEDE	CMDTE CIA/SECC	2.a
	1615 - 1750	REFORZAMIENTO CANTOS MILITARES	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a
	1750 - 1800	FORMACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a
	1800 - 1830	RANCHO (CENA)	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	3.a
	1830 - 1930	CANTOS MILITARES	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a
	1930 - 1940	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a
	1940 - 2015	LISTA DE RETRETA	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	3.a
	2015 - 2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS	TODOS	PATIO DE ARMAS		
	2200	TOQUE DE SILENCIO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a
2200 - 0500	DESCANSO	TODOS				
VIE 13	0500	DIANA	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a
	0500 - 0515	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS				
	0515 - 0530	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a

ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR						
VIE 13	0530-0645	<p>Parte inicial: Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento)</p> <p>Parte principal:</p> <p>1. GBSA, ejercicios del 1 al 10, 5 y 7 rep</p> <p>2.Carrera 3 kms cadencia moderada 6'00 x km.</p> <p>Parte Final: soltura y vuelta a la calma</p>	Todos	Circuito COEDE	OOII	3a
	0645 - 0730	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a
	0730 - 0745	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a
	0745 - 0830	RANCHO - DESAYUNO	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	2.a
	0830 - 0845	REVISTA DE PRESENCIA	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
	0845 - 0900	DESPLAZAMIENTO A LOS CAMPOS DE INSTRUCCION	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
		ASPIRANTES				
	0900 - 1030	ORDEN CERRADO: Movimientos y posiciones a pie firme y en movimiento en el orden cerrado.	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1030 - 1045	DESCANSO	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1045 - 1215	ORDEN CERRADO: Movimientos y posiciones a pie firme y en movimiento en el orden cerrado.	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
1215 - 1230	DESCANSO	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
1230 - 1315	NORMATIVIDAD MILITAR I: SERVICIO EN GUARNICION	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
1320 - 1335	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a	
1335 -1420	RANCHO (ALMUERZO)	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a	
1420 - 1530	ROL DE REVISTA DIARIA	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	2.a	

VIE 13	1530 - 1615	NORMATIVIDAD MILITAR I: SERVICIO EN GUARNICION	TODOS	PISTA DE APARATOS, COEDE	CMDTE CIA/SECC	2.a
	1615 - 1750	REFORZAMIENTO CANTOS MILITARES	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a
	1750 - 1800	FORMACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a
	1800 - 1830	RANCHO (CENA)	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	3.a
	1830 - 1930	CANTOS MILITARES	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a
	1930 - 1940	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a
	1940 - 2015	LISTA DE RETRETA	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	3.a
	2015 - 2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS	TODOS	PATIO DE ARMAS		
	2200	TOQUE DE SILENCIO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH		
	2200 - 0500	DESCANSO	TODOS		SERV DE DIA	2.a
SAB 14	0500	DIANA	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	3.a
	0500 - 0545	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	
	0545 - 0600	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	
	0600 - 0630	RANCHO - DESAYUNO	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	
	0630 - 0640	SALUDO DEL BATALLÓN DE CADETES Y CREDOS	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	
	0640 - 0655	REVISTA DE PRESENCIA	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	
	0655 - 0730	LISTA DE DIANA	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	

SAB 14	0730 - 1320	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS (lavado de prendas, confección de legajos y HDB)	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/SECC	3a
			TODOS			
	1320 - 1340	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	
	1340 - 1350	PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	
	1350 - 1420	RANCHO (ALMUERZO)	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	2.a
	1420 - 1445	REVISTA DIARIA	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	
	1445 - 1745	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS (MANTENIMIENTO DE SECTORES DE RESPONSABILIDAD Y CUADRAS, recojo de paquetes, lavado de prendas, confección de legajos y HDB)	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a
			TODOS			2.a
	1745 - 1805	FORMACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a
	1805-1830	RANCHO (CENA)	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	2.a
	1830 - 1930	CANTOS MILITARES	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	1e
	1945 - 2015	LISTA DE RETRETA	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	
	2030 - 2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	1e
	2200	TOQUE DE SILENCIO				
2200 - 0500	DESCANSO					
DOM 15	0600 - 0630	DIANA. ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS (TENDIDO DE CAMAS)	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	1e
	0630 - 0700	RANCHO (DESAYUNO)	TODOS	COMEDOR	SERV DE DIA	1e
	0700 - 0730	LISTA DE DIANA	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	1e

DOM 15	0730 - 1320	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS (Recojo de paquetes, lavado de prendas, confeccion de legajos y HDB)	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	1e
	1320 - 1335	PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a
	1335 - 1400	RANCHO (ALMUERZO)	TODOS	COMEDOR	SERV DE DIA	2.a
	1400 - 1430	LISTA CON EL SERVICIO DE DIA	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	2.a
	1430-1730	ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS (MANTENIMIENTO DE JARDINES Y CUADRAS)	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a
	1730 - 1745	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACION PARA EL RANCHO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a
	1745 - 1800	FORMACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	2.a
	1800-1830	RANCHO (CENA)	TODOS	COMEDOR	SERV DE DIA	2.a
	1830-1930	CANTOS MILITARES	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	3.a
	1930	LISTA DE RETRETA	TODOS	Patio de armas	CMDTE CIA/SECC	2.a
	2000-2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/SECC	2.a
	2200	TOQUE DE SILENCIO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/SECC	2.a
	2200 - 0500	DESCANSO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/SECC	2.a

NOTA: PROHIBIDO QUE EL BATALLÓN DE CADETES SALGA A CORRER AL EXTERIOR DE LA EMCH COMO PARTE DEL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR, SIN AUTORIZACIÓN 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 MÉDICO ABSOLUTO Y/O RELATIVO.



024802173 - O
OSCAR ALFREDO PEREZ JAVIERRY
 Coronel de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Cdr Francisco Bolognesi"



024802173 - O
ERIK FRANCISCO ARDIVAL REYES
 Coronel Infantería
 Jefe Dpto. Form. Académica de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Cdr Francisco Bolognesi"



024802173 - A
JESSON LEONEL CORDERO SANCHEZ
 Mayor Infantería
 Jefe de la SEPA de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Cdr Francisco Bolognesi"