

**CIA ASPIRANTES**  
**PROMOCIÓN 137**  
**12VA SEMANA DE INSTRUCCIÓN**  
Correspondiente a la 12va semana del 23 al 29 de marzo del 2026.

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCIÓN	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF	
LUN 23	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	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b>						
		<b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) <b>Parte principal: Estación 1-campo</b> 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. <b>Parte Final:</b> soltura y vuelta a la calma		G1	pista atletica	OOII	3a	
		<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b>						
		<b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) <b>Parte principal: Estación 2-natación</b> 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) <b>Parte Final:</b> soltura y vuelta a la calma		G2	piscina	OOII	3c	
	0530-0645	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b>						
		<b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) <b>Parte principal: Estación 3-campo</b> 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. <b>Parte Final:</b> soltura y vuelta a la calma		G3	Estadio	OOII	3a	

ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR						
LUN 23	0530-0645	<p><b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento)</p> <p><b>Parte principal: Estación 4-campo</b></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><b>Parte Final:</b> soltura y vuelta a la calma</p>	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	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
	0745 - 0800	RANCHO - DESAYUNO	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
	0800 - 0810	REVISTA DE PRESENCIA	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
	0810 - 0815	DESPLAZAMIENTO A LOS CAMPOS DE INSTRUCCION	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
		<b>ASPIRANTES</b>				
	0815 - 1030	<b>NORMATIVIDAD MILITAR I: SERVICIO EN GUARNICION</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1030 - 1045	<b>DESCANSO</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1045 - 1215	<b>ORDEN CERRADO: Posiciones y movimientos con armas (arma descansada, descanso, atención, sobre el hombro, presentar el arma, al portafusil, a la bandolera, armar y envainar la bayoneta, terciar el arma, arma a la mano, paso ligero, presentarse al superior, desfiles)</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1215 - 1230	<b>DESCANSO</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1230 - 1315	<b>ORDEN CERRADO: Posiciones y movimientos con armas (arma descansada, descanso, atención, sobre el hombro, presentar el arma, al portafusil, a la bandolera, armar y envainar la bayoneta, terciar el arma, arma a la mano, paso ligero, presentarse al superior, desfiles)</b>	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	<b>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: MANTO DE CUADRAS Y SECTORES DE RESPONSABILIDAD</b>	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2.a
	1530 - 1615	<b>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: MANTO DE CUADRAS Y SECTORES DE RESPONSABILIDAD</b>	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/SECC	2.a
	1615 - 1750	<b>REFORZAMIENTO CANTOS MILITARES</b>	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 23	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 24	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	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b>						
		<b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) <b>Parte principal: Estación 1-campo</b> 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. <b>Parte Final:</b> soltura y vuelta a la calma		G2	pista atletica	OOII		3a
		<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b>						
		<b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) <b>Parte principal: Estación 2-natación</b> 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) <b>Parte Final:</b> soltura y vuelta a la calma		G3	piscina	OOII		3c
<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b>								
<b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) <b>Parte principal: Estación 3-campo</b> 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. <b>Parte Final:</b> soltura y vuelta a la calma		G4	Estadio	OOII	3a			

MAR 24	0530-0645	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b> <b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) <b>Parte principal: Estación 4-campo</b> 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 <b>Parte Final:</b> soltura y vuelta a la calma	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 - 0800	RANCHO - DESAYUNO	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	2.a
	0800 - 0810	REVISTA DE PRESENCIA	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
	0810 - 0815	DESPLAZAMIENTO A LOS CAMPOS DE INSTRUCCION	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
		<b>ASPIRANTES</b>				
	0815 - 1030	<b>NORMATIVIDAD MILITAR I: SERVICIO EN GUARNICION</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1030 - 1045	<b>DESCANSO</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1045 - 1215	<b>ORDEN CERRADO:</b> Posiciones y movimientos con armas (arma descansada, descanso, atención, sobre el hombro, presentar el arma, al portafusil, a la bandolera, armar y envainar la bayoneta, terciar el arma, arma a la mano, paso ligero, presentarse al superior, desfiles)	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1215 - 1230	<b>DESCANSO</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1230 - 1315	<b>ORDEN CERRADO:</b> Posiciones y movimientos con armas (arma descansada, descanso, atención, sobre el hombro, presentar el arma, al portafusil, a la bandolera, armar y envainar la bayoneta, terciar el arma, arma a la mano, paso ligero, presentarse al superior, desfiles)	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	<b>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: MANTO DE CUADRAS Y SECTORES DE RESPONSABILIDAD</b>	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2.a
	1530 - 1615	<b>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: MANTO DE CUADRAS Y SECTORES DE RESPONSABILIDAD</b>	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/SECC	2.a
	1615 - 1750	<b>REFORZAMIENTO CANTOS MILITARES</b>	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a

MAR 24	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	
MIE 25	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
		<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b>				
		<b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) <b>Parte principal: Estación 1-campo</b> 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. <b>Parte Final:</b> soltura y vuelta a la calma	G3	pista atletica	OOII	3a
		<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b>				
	0530-0645	<b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) <b>Parte principal: Estación 2-natación</b> 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) <b>Parte Final:</b> soltura y vuelta a la calma	G4	piscina	OOII	3c
	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b>					
	<b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) <b>Parte principal: Estación 3-campo</b> 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. <b>Parte Final:</b> soltura y vuelta a la calma	G1	Estadio	OOII	3a	

MIE 25		<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b>				
	0530-0645	<p><b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento)</p> <p><b>Parte principal: Estación 4-campo</b></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><b>Parte Final:</b> 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 - 0800	RANCHO - DESAYUNO	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	2.a
	0800 - 0810	REVISTA DE PRESENCIA	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
	0810 - 0815	DESPLAZAMIENTO A LOS CAMPOS DE INSTRUCCION	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
		<b>ASPIRANTES</b>				
	0815 - 1030	<b>NORMATIVIDAD MILITAR I: SERVICIO EN GUARNICION</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1030 - 1045	<b>DESCANSO</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1045 - 1215	<b>ORDEN CERRADO: Posiciones y movimientos con armas (arma descansada, descanso, atención, sobre el hombro, presentar el arma, al portafusil, a la bandolera, armar y envainar la bayoneta, terciar el arma, arma a la mano, paso ligero, presentarse al superior, desfiles)</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1215 - 1230	<b>DESCANSO</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1230 - 1315	<b>ORDEN CERRADO: Posiciones y movimientos con armas (arma descansada, descanso, atención, sobre el hombro, presentar el arma, al portafusil, a la bandolera, armar y envainar la bayoneta, terciar el arma, arma a la mano, paso ligero, presentarse al superior, desfiles)</b>	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	<b>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: MANTO DE CUADRAS Y SECTORES DE RESPONSABILIDAD</b>	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2.a
	1530 - 1615	<b>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: MANTO DE CUADRAS Y SECTORES DE RESPONSABILIDAD</b>	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/SECC	2.a

MIE 25	1615 - 1750	<b>REFORZAMIENTO CANTOS MILITARES</b>	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 26	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	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b>						
			<p><b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento)</p> <p><b>Parte principal: Estación 1-campo</b></p> <p>1. Técnica de carrera y correcciones (Skipping, taloneo, zanca da adelante y atrás, pateo adelante, piques de velocidad 50 mts) 3 series</p> <p>2.Carrera 3 kms cadencia moderada 6'00 x km.</p> <p><b>Parte Final:</b> soltura y vuelta a la calma</p>	G4	pista atletica	OOII	3a	
	0530-0645	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b>						
		<p><b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento)</p> <p><b>Parte principal: Estación 2-natación</b></p> <p>1. 4 series x 50 mts, estilo libre (corrección técnica), braceo respiraciones.</p> <p>2. 2 series x 50 mts pateo</p> <p>3. Flotabilidad 10' (ventral y dorsal)</p> <p><b>Parte Final:</b> soltura y vuelta a la calma</p>	G1	piscina	OOII	3c		

JUE 26	0530-0645	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b>				
		<b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) <b>Parte principal: Estación 3-campo</b> 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. <b>Parte Final:</b> soltura y vuelta a la calma	G2	Estadio	OOII	3a
	0645 - 0730	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b>				
		<b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento) <b>Parte principal: Estación 4-campo</b> 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 <b>Parte Final:</b> soltura y vuelta a la calma	G3	Pista aparatos	OOII	3a
	0730 - 0745	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	2.a
	0745 - 0800	DESPLAZAMIENTO AL PATIO DE ARMAS	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	2.a
	0800 - 0810	RANCHO - DESAYUNO	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	2.a
	0810 - 0815	REVISTA DE PRESENCIA	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
		DESPLAZAMIENTO A LOS CAMPOS DE INSTRUCCION	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
		<b>ASPIRANTES</b>				
0815 - 1030	<b>NORMATIVIDAD MILITAR I: SERVICIO EN GUARNICION</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
1030 - 1045	<b>DESCANSO</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
1045 - 1215	<b>ORDEN CERRADO: Posiciones y movimientos con armas (arma descansada, descanso, atención, sobre el hombro, presentar el arma, al portafusil, a la bandolera, armar y envainar la bayoneta, terciar el arma, arma a la mano, paso ligero, presentarse al superior, desfiles)</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
1215 - 1230	<b>DESCANSO</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	

JUE 26	1230 - 1315	<b>ORDEN CERRADO: Posiciones y movimientos con armas (arma descansada, descanso, atención, sobre el hombro, presentar el arma, al portafusil, a la bandolera, armar y envainar la bayoneta, terciar el arma, arma a la mano, paso ligero, presentarse al superior, desfiles)</b>	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	<b>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: MANTO DE CUADRAS Y SECTORES DE RESPONSABILIDAD</b>	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2.a
	1530 - 1615	<b>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: MANTO DE CUADRAS Y SECTORES DE RESPONSABILIDAD</b>	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/SECC	2.a
	1615 - 1750	<b>REFORZAMIENTO CANTOS MILITARES</b>	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
VIE 27	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 27	0530-0645	<p><b>Parte inicial:</b> Activación corporal(desplazamientos, movilidad articular y estiramiento)</p> <p><b>Parte principal:</b></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><b>Parte Final:</b> 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 - 0800	RANCHO - DESAYUNO	TODOS	COMEDOR DE CAD.	SERV DE DIA	2.a
	0800 - 0810	REVISTA DE PRESENCIA	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
	0810 - 0815	DESPLAZAMIENTO A LOS CAMPOS DE INSTRUCCION	TODOS	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC	2.a
		<b>ASPIRANTES</b>				
	0815 - 1030	<b>NORMATIVIDAD MILITAR I: SERVICIO EN GUARNICION</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1030 - 1045	<b>DESCANSO</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
	1045 - 1215	<b>ORDEN CERRADO: Posiciones y movimientos con armas (arma descansada, descanso, atención, sobre el hombro, presentar el arma, al portafusil, a la bandolera, armar y envainar la bayoneta, terciar el arma, arma a la mano, paso ligero, presentarse al superior, desfiles)</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e
1215 - 1230	<b>DESCANSO</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
1230 - 1315	<b>ORDEN CERRADO: Posiciones y movimientos con armas (arma descansada, descanso, atención, sobre el hombro, presentar el arma, al portafusil, a la bandolera, armar y envainar la bayoneta, terciar el arma, arma a la mano, paso ligero, presentarse al superior, desfiles)</b>	TODOS	PAB "P"	CMDTE CIA/CMDTE SECC	1e	
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	<b>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: MANTO DE CUADRAS Y SECTORES DE RESPONSABILIDAD</b>	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/CMDTE SECC	2.a	
1530 - 1615	<b>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS: MANTO DE CUADRAS Y SECTORES DE RESPONSABILIDAD</b>	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/SECC	2.a	

VIE 27	1615 - 1750	<b>REFORZAMIENTO CANTOS MILITARES</b>	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 28	0500	DIANA	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	3.a
	0500 - 0545	ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS				
	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			
	0730 - 1320	<b>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS (lavado de prendas, confección de legajos y HDB)</b>	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA/SECC	
	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	
	1420 - 1445	REVISTA DIARIA	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	

SAB 28	1445 - 1745	<b>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS (MANTENIMIENTO DE SECTORES DE RESPONSABILIDAD Y CUADRAS, recojo de paquetes, lavado de prendas, confección de legajos y HDB)</b>	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	CMDTE CIA,CMDTE SECC	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	1e
	1830 - 1930	CANTOS MILITARES	TODOS	PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA	
	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	
	2200	TOQUE DE SILENCIO	TODOS			
	2200 - 0500	DESCANSO	TODOS			
DOM 22	0600 - 0630	DIANA. ASEO PERSONAL (LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS (TENDIDO DE CAMAS)	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	
	0630 - 0700	RANCHO (DESAYUNO)	TODOS	COMEDOR	SERV DE DIA	1e
	0700 - 0730	LISTA DE DIANA	TODOS	Patio de armas	SERV DE DIA	1e
	0730 - 1320	<b>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS (Recojo de paquetes, lavado de prendas, confeccion de legajos y HDB)</b>	TODOS	CUADRA DE ASPIRANTES-EMCH	SERV DE DIA	
	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	<b>ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS (MANTENIMIENTO DE JARDINES Y CUADRAS)</b>	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

DOM 22	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.



O-224802173 - O+  
**CÉSAR ALFREDO ANDRÉS SALA VERRY**  
 General de Brigada  
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos  
 "Cri Francisco Bolognesi"



O-213841878 - O+  
**ERIK FRANKLIN SANDOVAL REYES**  
 Coronel Infantería  
 Jefe Dpto. Form. Académica de la Escuela Militar de Chorrillos  
 "Cri Francisco Bolognesi"



O-2322863875 - A+  
**JEISSON LEONEL CORDOVA SANCHEZ**  
 Mayor Intendencia  
 Jefe de la SEPPA de la Escuela Militar de Chorrillos  
 "Cri Francisco Bolognesi"