

**PRIMER AÑO**  
**PROMOCIÓN 132**  
**8VA SEMANA DE INSTRUCCIÓN**  
**Correspondiente a la semana del 21 al 27 de febrero del 2022.**

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCIÓN	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF			
LUN 21	0500	diana	PERSONAL QUE NO REALIZARA CURSO SELVA	PAB-G	SERV DE DIA	1.f				
	0500 - 0545	aseo personal(lavado de manos) y arreglo de cuadras		C						
	0545 - 0600	desplazamiento al patio de armas		D-J						
	0600-0630	rancho (desayuno)		C	CMDTE CIA,CMDTE SECC					
	0630-0635	saludo del batallon de cadetes y credo		I-G						
	0635-0650	revista de presencia		PAB-G	SERV DE DIA					
	0650-0700	lista de diana		D-J						
	0700-1320	actividades administrativas		PAB-G	CMDTE CIA,CMDTE SECC					
	1320-1335	aseo (lavado de manos) y preparacion para el rancho		PAB-G	CMDTE CIA,CMDTE SECC					
	1335-1420	rancho (almuerzo)								
	1420-1515	rol de revista								
	1515-1530	preparacion para el entrenamiento fisico						3.a		
	1530 1720	<p><b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b></p> <p><b>Parte inicial: Calentamiento 15 min</b></p> <p><b>Parte principal:</b> Natacion 75 metros por cada cadete estilo cowl</p> <p><b>Parte final:</b> Estiramiento</p> <p><b>Para el personal subido de peso:</b> Lubricacion, estiramiento, activacion, estiramiento 10 min, pantorillas 20 rep, ladeo abdominal 20 rep, elevacion de piernas abdominal lateral 20 rep.(6 series en circuito), estiramiento, 3 series de 20 segundos de polichinelas, 2 min de laterales, 2 min de paso samba,, 30 seg. de skiping 6 series, sentadilla bulgara 15 rep. por lado 4 series, 1 vuelta de 400 mestros mas tecnica en carrera y 1 min de plant se repite 4 series con 30 seg de descanso, 4 series de 5 barras con 1 min de descanso, estiramiento.</p>		Todos	EMCH			O0II	3a	RE 34 37
	1720-1750	aseo personal (lavado de manos)		PERSONAL QUE NO REALIZARA CURSO SELVA	PAB-G			SERV DE DIA	1.f	
1750 - 1800	formacion para el rancho	C								
1800-1830	rancho (cena)	D-J								

LUN 21	1830-2100	hora del cadete	PERSONAL QUE NO REALIZARA CURSO SELVA	BAZARES/CASINO/PAB-G	SERV DE DIA	1.f				
	2100-2115	lista de retreta		C						
	2115-2200	mantenimiento de cuadras		PAB-G						
	2200	foque de silencio								
	2200-0500	descanso								
MAR 22	0500	diana	PERSONAL QUE NO REALIZARA CURSO SELVA	PAB-G	SERV DE DIA	1.f				
	0500 - 0545	aseo personal(lavado de manos) y arreglo de cuadras		C						
	0545 - 0600	desplazamiento al patio de armas		D-J						
	0600-0630	rancho (desayuno)		C	CMDTE CIA,CMDTE SECC					
	0630-0635	saludo del batallon de cadetes y credo								
	0635-0650	revista de presencia								
	0650-0700	lista de diana		I-G	SERV DE DIA					
	0700-1320	actividades administrativas		PAB-G						
	1320-1335	aseo (lavado de manos) y preparacion para el rancho		D-J						
	1335-1420	rancho (almuerzo)		PAB-G	CMDTE CIA,CMDTE SECC					
	1420-1515	rol de revista		PAB-G						
	1515-1530	preparacion para el entrenamiento fisico			PAB-G				3.a	
		<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b>								
		<b>Parte inicial: GBCA, ejercicios del 01 al 10, 9rep.</b>								
1530-1720	<b>Parte principal:</b> Combate a la bayoneta, movimientos: paso de carga, frente a retaguardia, cambios de frente (derecha-izquierda), saltos (adelante-atrás). Golpes: A fondo, golpe corto y retirar. <b>Parte final:</b> Carrera de 3000 cadencia moderada.  <b>Para el personal subido de peso:</b> calentamiento 10 min, talonea avanzando y retrocediendo, salto del indio, skiping avanzando y retrocediendo, sancadas corriendo, langes o tijeras, elevacion de talones hacia atrás (cada ejercicio debes de hacer en 2 min, carrera 5k con toma de tiempo, 2 series de 45 seg en abdominales, 2 series de 4 dominadas, estiramiento.		Todos	EMCH	OOII	3a	RE 34 37			
	1720-1750	aseo personal (lavado de manos)	PERSONAL QUE NO REALIZARA CURSO SELVA	PAB-G	SERV DE DIA	1.f				
	1750 - 1800	formacion para el rancho		C						

MAR 22	1800-1830	rancho (cena)	PERSONAL QUE NO REALIZARA CURSO SELVA	D-J	SERV DE DIA	1.f					
	1830-2100	hora del cadete		BAZARES/CASINO/PAB-G							
	2100-2115	lista de retreta		C							
	2115-2200	mantenimiento de cuadras		PAB-G							
	2200	toque de silencio									
	2200-0500	descanso									
MIE 23	0500	diana	PERSONAL QUE NO REALIZARA CURSO SELVA	PAB-G	SERV DE DIA	1.f					
	0500 - 0545	aseo personal(lavado de manos) y arreglo de cuadras		C							
	0545 - 0600	desplazamiento al patio de armas		D-J							
	0600-0630	rancho (desayuno)		C				CMDTE CIA,CMDTE SECC			
	0630-0635	saludo del batallon de cadetes y credo		C	CMDTE CIA,CMDTE SECC						
	0635-0650	revista de presencia		C	CMDTE CIA,CMDTE SECC						
	0650-0700	lista de diana		I-G							
	0700-1320	actividades administrativas		PAB-G	SERV DE DIA						
	1320-1335	aseo (lavado de manos) y preparacion para el rancho		D-J							
	1335-1420	rancho (almuerzo)		PAB-G	CMDTE CIA,CMDTE SECC						
	1420-1515	rol de revista		PAB-G							
	1515-1530	preparacion para el entrenamiento fisico		T/H				3.a			
	1530 1720	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b>		Todos	EMCH			OOII	3b	RE 34 37	
		<b>Parte inicial:</b> Ejercicios de calentamiento y estiramiento <b>Parte principal:</b> Manera correcta del pasaje de la pista de combate, obstaculos del 1 al 8, carrera 2400 metros <b>Parte Final:</b> Ejercicios de soltura  <b>Para el personal subido de peso:</b> alentamiento 10 min, sentadillas con salto 40 rep mas skipping 40 seg y carrera 25, 50, 75 y 100 metros (4 series), abdominales: con peso 55 seg. mas 35 seg sin peso por 8 series, planchas isometrica 9 series de 1 min, dominadas 1 mas 1 plancha total 6 planchas y 6 dominadas, 4 series de 40 planchas, salto sin impulso 10 repeticiones (aplicar tecnia) estiramiento.									

MIE 23	1720-1750	aseo personal (lavado de manos)	PERSONAL QUE NO REALIZARA CURSO SELVA	PAB-G	SERV DE DIA	1.f					
	1750 - 1800	formacion para el rancho		C							
	1800-1830	rancho (cena)		D-J							
	1830-2100	hora del cadete		BAZARES/CASINO/PAB-G							
	2100-2115	lista de retreta		C							
	2115-2200	mantenimiento de cuadras		PAB-G							
	2200	toque de silencio									
	2200-0500	descanso									
JUE 24	0500	diana	PERSONAL QUE NO REALIZARA CURSO SELVA	PAB-G	SERV DE DIA	2.a					
	0500 - 0545	aseo personal(lavado de manos) y arreglo de cuadras		C							
	0545 - 0600	desplazamiento al patio de armas		D-J							
	0600-0630	rancho (desayuno)		C	CMDTE CIA,CMDTE SECC						
	0630-0635	saludo del batallon de cadetes y credo									
	0635-0650	revista de presencia		I-G	SERV DE DIA						
	0650-0700	lista de diana									
	0700-1320	actividades administrativas		PAB-G	SERV DE DIA						
	1320-1335	aseo (lavado de manos) y preparacion para el rancho									
	1335-1420	rancho (almuerzo)		D-J	CMDTE CIA,CMDTE SECC						
	1420-1515	rol de revista		PAB-G				2.a			
	1515-1530	preparacion para el entrenamiento fisico		PAB-G	3.a						
	1530 1720	<b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b>		Todos	T/H			OOII	3c	RE 34 37	
		<b>Parte inicial:</b> Ejercicios de calentamiento y estiramiento <b>Parte principal:</b> Entrenamiento funcional, pliometria y carrera 3k <b>Parte final:</b> Ejercicios de soltura <b>Para el personal subido de peso:</b> Activacion fisiologica 10 min, carrera 1500 metros, sentadillas con salto 20 rep., (+) 15 rep (+) 50 metros de natacion estilo crowsl la ultima secuencia se repetira hasta llegar a los 150 metros de natacion (3 largos), estiramiento			EMCH						

JUE 24	1720-1750	aseo personal (lavado de manos)	PERSONAL QUE NO REALIZARA CURSO SELVA	PAB-G	SERV DE DIA	2.a	
	1750 - 1800	formacion para el rancho		C			
	1800-1830	rancho (cena)		D-J			
	1830-2100	hora del cadete		BAZARES/CASINO/PAB-G			
	2100-2115	lista de retreta		C			
	2115-2200	mantenimiento de cuadras		PAB-G			
	2200	toque de silencio					
	2200-0500	descanso					
VIE 25	0500	diana	TODOS	PAB-G	SERV DE DIA	2.a	
	0500 - 0545	aseo personal(lavado de manos) y arreglo de cuadras		C			
	0545 - 0600	desplazamiento al patio de armas		D-J			
	0600-0630	rancho (desayuno)		C	CMDTE CIA,CMDTE SECC		
	0630-0635	saludo del batallon de cadetes y credo					
	0635-0650	revista de presencia		PAB-G			
	0650-0700	lista de diana		PAB-G	SERV DE DIA		
	0700-1320	actividades administrativas/mantenimiento de armamento, material y equipo		D-J			
	1320-1335	aseo (lavado de manos) y preparacion para el rancho		PAB-G	CMDTE CIA,CMDTE SECC	2.a	
	1335-1420	rancho (almuerzo)					
	1420-1720	actividades administrativas/mantenimiento de armamento, material y equipo		PAB-G	SERV DE DIA	2.a	RE 34 37
	1720-1750	aseo personal (lavado de manos)		C			
	1750 - 1800	formacion para el rancho		D-J			
	1800-1830	rancho (cena)		BAZARES/CASINO/PAB-G			
	1830-2100	hora del cadete		C			
	2100-2115	lista de retreta		PAB-G			
	2115-2200	mantenimiento de cuadras					
	2200	toque de silencio					
2200-0500	descanso						

SAB 26	0600	diana	TODOS	PAB-G	SERV DE DIA	2.a	
	0600-0630	aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras		D-J			
	0630 - 0700	rancho (desayuno)		C			
	0700 - 0730	lista de diana		PAB-G	CMDTE CIA,CMDTE SECC		
	0730 - 1030	actividades administrativas/mantenimiento sectores de responsabilidad		C			
	1030 - 1100	preparacion para la salida de paseo		PAB-G	SERV DE DIA		
	1100	salida de paseo de los cadetes		D-J			
	1100-1300	actividades administrativas/mantenimiento de sectores de responsabilidad jardines		PAB-G			
	1300-1335	preparacion para el rancho (lavado de manos)		TODOS	C		
	1335- 1420	rancho (almuerzo)	D-J				
	1500 - 1730	actividades administrativas/mantenimiento de cuadras, sectores de responsabilidad	PAB-G				
	1730 - 1745	aseo personal (lavado de manos) preparacion para el rancho	C				
	1745 - 1800	formacion para el rancho	D-J				
	1800 - 1830	rancho (cena)	PAB-G				
	1830-1930	mantenimiento	C				
	1930 - 2000	lista de retreta	PAB-G				
	2000 - 2200	mantenimiento de cuadras	C				
2200	toque de silencio	TODOS	PAB-G	SERV DE DIA			
2200 - 0600	descanso		PAB-G				
DOM 27	0600	diana	TODOS	PAB-G	SERV DE DIA	2.a	
	0600-0630	aseo personal (lavado de manos) y arreglo de cuadras		D-J			
	0630 - 0700	rancho (desayuno)		C			
	0700 - 0730	lista de diana		PAB-G			
	0730-1320	actividades administrativas/mantenimiento de cuadras, sectores de responsabilidad		D-J			
	1320 - 1335	preparacion para el rancho (lavado de manos)		C			
	1335- 1400	rancho (almuerzo)		PAB-G			
	1400 - 1430	lista con el servicio de día		D-J			

DOM 27	1430-1745	actividades administrativas/mantenimiento de cuadras, sectores de responsabilidad	TODOS	PAB-G	SERV DE DIA	2.a
	1745-1800	formacion para el rancho		C		
	1800 - 1830	rancho (cena)		D-J		
	1830 - 1900	mantenimiento		PAB-G		
	1900 - 1930	preparacion para la lista de retreta		C		
	1930 - 2000	lista de retreta		PAB-G		
	2000 - 2200	mantenimiento de cuadras				
	2200	toque de silencio				
	2200 - 0600	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



  
 O-216205670-D  
**FRANCISCO JAVIER COSTA GALLEGOS**  
 General de Brigada  
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos  
 "Cri. Francisco Bolognesi"



  
 O-2262231/35-B-  
**JOSE LUIS AGUILAR OBENTAS**  
 C1 E1  
 Jefe del Depto. Educación Militar de la EMCH  
 "Cri. Francisco Bolognesi"



  
 O-2262231/35-B-  
**RONALD DAVILA QUESADA**  
 M1/ART  
 Jefe de la Secc. Serv. Académico- EMCH  
 "Cri Francisco Bolognesi"