

PROGRAMA PARA OFICIALES DE PROCEDENCIA UNIVERSITARIA
11VA SEMANA DE INSTRUCCIÓN
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 14 AL 20 DE MARZO 2022

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF			
L U N 1 4	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2A				
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS Y ARREGLO DE CUADRAS		PATIO DE ARMAS						
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR OO						
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO		PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC					
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN		P	CRL ART E. CAM A.	2A				
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA								
	0730-0815	DEFENSA NACIONAL: CONCEPTOS FUNDAMENTALES								
	08150-0900	DEFENSA NACIONAL: CONCEPTOS FUNDAMENTALES								
	0900-0915	DESCANSO								
	0915-1000	DEFENSA NACIONAL: CONCEPTOS FUNDAMENTALES								
	1000-1045	DEFENSA NACIONAL: CONCEPTOS FUNDAMENTALES								
	1045-1105	DESCANSO								
	1105-1150	DEFENSA NACIONAL: CONCEPTOS FUNDAMENTALES								
	1150-1235	DEFENSA NACIONAL: CONCEPTOS FUNDAMENTALES								
	1235-1245	DESPLAZAMIENTO A LA CUADRA		CUADRAS	SERV DE DIA	2A				
	1245 - 1335	ASEO(LAVADO DE MANOS) PREPARACION PARA EL RANCHO		PATIO DE ARMAS						
	1335-1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR OO	CMDTE CIA/SECC					
	1350-1450	RANCHO (ALMUERZO)		ENFERMERIA / CUADRAS	SERV DE DIA					
	1450 - 1530	REVISION MEDICA / PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO		GYM EMCH	CMDTE CIA / CMDT SECC/ DFF	3A				
	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR: Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y activación, Parte principal: Fortalecimiento muscular (pantoriillas, cuadriceps, femorales, pectorales, triceps, dorsales) 4 series de 15 repeticiones con peso moderado, ejercicios de familiarizacion al atletismo (taloneo, salto del indio, sancadas, skiping y brazada) 10 repeticiones en una distancia de 25 metros. Parte final: Ejercicios de soltura y estiramiento.								
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)						CUADRA	SERV DE DIA	2A
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES						PATIO DE ARMAS		
	1800-1845	RANCHO (CENA)						COMEDOR	CMDTE CIA / SECC	
	1845-2000	HORA DEL ALUMNO						BAZARES/CUADRA	SERV DE DIA	
	2000-2100	CANTOS MILITARES						PAB "O"	TTE BERIOS	
	2200	TOQUE DE SILENCIO						CUADRA	SERV DE DIA	
	2200 - 0500	DESCANSO						CUADRA		

M A R 1 5	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2A			
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC				
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR OO		P	CRL ART E. CAM A.	2A	
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO		P	CRL ART E. CAM A.				2A
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN							
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA							
	0730-0815	DEFENSA NACIONAL: CONCEPTOS FUNDAMENTALES							
	08150-0900	DEFENSA NACIONAL: CONCEPTOS FUNDAMENTALES							
	0900-0915	DESCANSO							
	0915-1000	DEFENSA NACIONAL: IDENTIDAD NACIONAL							
	1000-1045	DEFENSA NACIONAL: IDENTIDAD NACIONAL							
	1045-1105	DESCANSO							
	1105-1150	DEFENSA NACIONAL: IDENTIDAD NACIONAL							
	1150-1235	DEFENSA NACIONAL: IDENTIDAD NACIONAL		CUADRAS	SERV DE DIA	2A			
	1235-1245	DESPLAZAMIENTO A LA CUADRA		PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC				
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		COMEDOR OO		SERV DE DIA	3A		
	1335-1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		ENFERMERIA / CUADRAS	CMDTE CIA / CMDT SECC/ DFF				
	1350-1450	RANCHO (ALMUERZO)		PISCINA EMCH		CMDTE CIA / CMDT SECC/ DFF			
	1450 - 1530	REVISION MEDICA / PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO							
	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR: Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y activación, Parte principal: Se dividiran en 03 grupos (basico, intermedio y avanzado) realizaran ejercicios con el oficial a cargo de acuerdo a su nivel asignado en el estilo crows (respiraciones, pateo, deslizamiento, brazada) Parte final: Ejercicios de soltura.		CUADRA	SERV DE DIA	2A			
1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA / SECC						
1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES	COMEDOR OO		SERV DE DIA					
1800-1845	RANCHO (CENA)	BAZARES/CUADRA		TTE BERIOS					
1845-2000	HORA DEL ALUMNO	PAB "O"		SERV DE DIA					
2000-2100	CANTOS MILITARES	CUADRA		SERV DE DIA					
2200	TOQUE DE SILENCIO	CUADRA							
2200 - 0500	DESCANSO								
M I E 1 6	0500	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2A			
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		PATIO DE ARMAS	CMDTE CIA/SECC				
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		COMEDOR OO		P	CRL ART E. CAM A.	2A	
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO		P	CRL ART E. CAM A.				2A
	0700-0715	DESFILE A LOS CAMPOS DE INSTRUCCIÓN							
	0715-0730	REVISTA DE PRESENCIA							
	0730-0815	DEFENSA NACIONAL: IDENTIDAD NACIONAL							
	08150-0900	DEFENSA NACIONAL: IDENTIDAD NACIONAL							

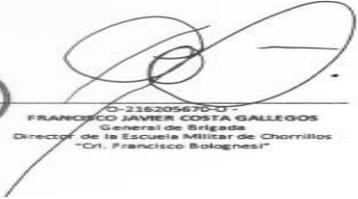
J U E 1 7	1150-1235	DEFENSA NACIONAL: MOVILIZACIÓN NACIONAL	TODOS	P	CRL ART E. CAM A.	2A	
	1235-1320	DEFENSA NACIONAL: ROLES ESTRATEGICOS					
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO					
	1335-1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES					
	1350-1450	RANCHO (ALMUERZO)					
	1450 - 1530	REVISION MEDICA / PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO					
	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR: Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y activación, Parte principal: Se dividiran en 03 grupos (basico, intermedio y avanzado) realizaran ejercicios con el oficial a cargo de acuerdo a su nivel asignado en el estilo croul (respiraciones, pateo, deslizamiento, brazada) Parte final: Ejercicios de soltura.					
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)					
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES					
	1800-1845	RANCHO (CENA)					
	1845-2000	HORA DEL ALUMNO					
	2000-2100	CANTOS MILITARES					
	2200	TOQUE DE SILENCIO					
	2200 - 0500	DESCANSO					
V I E 1 8	0230	DIANA	TODOS	CUADRAS	SERV DIA	2A	
	0230 - 0315	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS					
	0315 - 0320	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES					
	0320-0340	RANCHO - DESAYUNO					
	0340-0400	LISTA VERIFICACION PERSONAL Y ARMAMENTO					
	0400 - 0730	INICIO DE MARCHA A PIE (EMCH - PLAYA L ACHIRA)					
	0730-0815	DEFENSA NACIONAL: ROLES ESTRATEGICOS					
	08150-0900	DEFENSA NACIONAL: ROLES ESTRATEGICOS					
	0900-0915	DESCANSO					
	0915-1000	DEFENSA NACIONAL: ROLES ESTRATEGICOS					
	1000-1045	DEFENSA NACIONAL: ROLES ESTRATEGICOS					
	1045-1105	DESCANSO					
	1105-1150	DEFENSA NACIONAL: ROLES ESTRATEGICOS					
	1150-1235	DEFENSA NACIONAL: EXAMEN FINAL					
	1235-1320	DEFENSA NACIONAL: EXAMEN FINAL					
	1320 - 1335	ASEO (LAVADO DE MANOS) Y PREPARACIÓN PARA EL RANCHO					
	1335-1350	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES					
	1350-1450	RANCHO (ALMUERZO)					
1450 - 1530	REVISION MEDICA / PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO						
				COMEDOR OO	CMDTE CIA/SECC	2A	
				COMEDOR OO	CMDTE CIA/SECC		
				CUADRAS	SERV DE DIA	2A	
				COMEDOR OO	CMDTE CIA/SECC		
				COMEDOR OO	CMDTE CIA/SECC	2A	
				ENFERMERIA / CUADRAS	CMDTE SECC		

V I E 1 8	1530-1720	ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR: Parte inicial: Ejercicios de calentamiento y activación, Parte principal: Fortalecimiento Funcional Barras x 1'00"/ suspensión hasta el fallo, Burpees x 1'00", planchas x 1'00", sentadilla con salto x 1'00", escalada de montaña x 1'00", abdominales x 1'00", carrera 400m. Descansar 30" entre cada ejercicio (Realizar 3 ciclos - descansar 1'00" entre cada ciclo)., carrera 2400 metros, Parte final: Ejercicios de soltura y estiramiento.	TODOS	ESTADIO EMCH	CMDTE CIA / CMDT SECC / DFF	3A	
	1720-1750	BAÑO (LAVADO DE MANOS)	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	2A	
	1750-1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		PATIO DE ARMAS			
	1800-1845	RANCHO (CENA)		COMEDOR	CMDTE CIA / SECC		
	1845-1945	HORA DEL ALUMNO		BAZARES/CUADRA	SERV DE DIA		
	1945-2200	CANTOS MILITARES		PATIO PAB "O"	CMDTE CIA /SECC		
	2200	TOQUE DE SILENCIO		PATIO DE ARMAS	SERV DE DIA		
	2200 - 0500	DESCANSO		CUADRA			
S A B 1 9	0500	DIANA		TODOS	CUADRA		
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS	CUADRA				
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES	PATIO DE ARMAS		CMDTE CIA/SECC		
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO	COMEDOR OO				
	0700-1230	MANTENIMIENTO DE CUADRAS / SECTORES DE RESPONSABILIDAD / ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS	CUADRA				
	1230 - 1300	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	CUADRA				
	1300-1400	RANCHO (ALMUERZO)	COMEDOR OO				
	1430 - 1730	PROYECCION PELICULAS	AUDITORIO EMCH			OO CONTROLADOR	
	1730 - 1745	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	CUADRA		SERV DE DIA		
	1745 - 1800	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES	COMEDOR DE OO				
	1800 - 1845	RANCHO (CENA)	COMEDOR DE OO				
	1845 - 2000	HORA DEL ALUMNO	BAZARES/CUADRA				
	2000 - 2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS	CUADRA				
	2200	TOQUE DE SILENCIO	CUADRA				
D O M 2 0	0500	DIANA	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	3A	
	0500 - 0615	ASEO PERSONAL(LAVADO DE MANOS) Y ARREGLO DE CUADRAS		CUADRA			
	0615 - 0630	DESPLAZAMIENTO AL COMEDOR DE OFICIALES		PATIO DE ARMAS			
	0630-0700	RANCHO - DESAYUNO		COMEDOR OO			
	0700-1230	PREPARACION Y ESTIBACION DEL MATERIAL PARA EL CAMPO		CUADRA / SECT RESPONSABILIDAD			

D O M 2 0	1230 - 1300	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACIÓN PARA EL RANCHO	TODOS	CUADRA	SERV DE DIA	3A
	1300-1400	RANCHO (ALMUERZO)		COMEDOR OO		
	1400 - 1700	VISITA DE FAMILIARES		CASINO DE CADETES		
	1700 - 1730	ASEO (LAVADO DE MANOS) PREPARACIÓN PARA EL RANCHO		CUADRA	SERV DE DIA	
	1730 - 1830	RANCHO (CENA)		COMEDOR OO		
	1830 - 2000	HORA DEL ALUMNO		BAZARES/CUADRA		
	2000 - 2200	MANTENIMIENTO DE CUADRAS		CUADRA		
	2200	TOQUE DE SILENCIO		CUADRA		
	2200 - 0600	DESCANSO		CUADRA		

NOTA: PROHIBIDO QUE EL PERSONAL DE OFICIALES ALUMNOS SALGA A CORRER AL EXTERIOR DE LA EMCH COMO PARTE DEL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR, SIN AUTORIZACION DEL COMANDO




 O-216205670-J
FRANCISCO JAVIER COSTA GALLEGOS
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Cr. Francisco Bolognesi"




 O-3389226-6
JOSÉ LUIS AGUILAR OCASIO
 SLEP
 Jefe del Departamento de Brigada de la EMCH
 "Cr. Francisco Bolognesi"




 O-20021133-8+
RAMIRO DÁVALOS QUESADA
 MPAJCT
 Jefe de la Secc. de Asesoría Académico-EMCH
 "Cr. Francisco Bolognesi"