

Actividades del entrenamiento fisico para los Oficiales Tecnicos y Sub oficiales del Estado Mayor de la EMCH"CFB"

Correspondiente a la 4ta semana del 1 al 5 de febrero del 2021

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OII	UNIF	REF
MARTES 02	0630	LISTA	Campo sintetico		D	RE 34-37
	0630 - 0715	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR MAYORES DE 40: FORTALECIMIENTO Activacion fisiologica 15min, Carrera 2400 metros recorrido COEDE, fuerza abdominal, ejercicios de soltura y estiramiento MENORES DE 40: GIMNASIO Activacion fisiologica 20min, respiraciones 10 rep,estiramiento 10 min, musculacion pantorillas, cuadriceps, femorales, pecho, triceps, biceps cuatro series de 10 repeticiones con descando dependiendo de la capacidad de cada entrenado, estiramiento.	EMCH"CFB" Gimnasio EMCH"CFB"	OOII	D	RE 34-37
JUEVES 04	0630	LISTA	Piscina EMCH"CFB"	OOII		
	0630 - 0715	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR MAYORES DE 40: GIMNASIO Activacion fisiologica 20min, respiraciones 10 rep,estiramiento 10 min, musculacion pantorillas, cuadriceps, femorales, pecho, triceps, biceps cuatro series de 10 repeticiones con descando dependiendo de la capacidad de cada entrenado, estiramiento. MENORES DE 40: FORTALECIMIENTO Activacion fisiologica 10min, ejercicios por estaciones planchas, abdominales, burpees, agilidad y coordinacion, carrera 2400 metros, ejercicios de soltura y estiramiento.	Campo sintetico EMCH"CFB"	OOII	D	RE 34-37
VIERNES 05	0630 0630 - 0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : DEPORTE LIBRE (GIMNASIO, NATACION , CARRERA Y TENIS)	Campo sintetico EMCH"CFB"	OOII	D	RE 34-37



O-216205670-O -
FRANCISCO JAVIER COSTA GALLEGOS
General de Brigada
Director de la Escuela Militar de Chorrillos



PLI.P
O-224802173-O +
CESAR ALFREDO ANDALUZ SALAVERRY
Crl EP
Sub Director - EMCH
"Crl. Francisco Bolognesi"

YUMI REYES RODRIGUEZ
Tte Crl EP
Jefe del DPTO PLANES,
PROGRAMAS Y PPT - EMCH
"Crl. Francisco Bolognesi"