

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

Correspondiente a la semana del 08 al 12 de febrero del 2021

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
MARTES 09	0630	LISTA		OOII	D	RE 34-37
	0630 - 0715	<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u> <u>MAYORES DE 40: NATACION CROLL</u> Activacion fisiologica 10min, respiraciones 10 rep, nado 200metros estilo croll tecnica de nado, 50 metros velocidad croll, respiraciones. <u>MENORES DE 40: FUNCIONAL</u> Activacion fisiologica 10min, ejercicios por estaciones planchas, abdominales, burpees, agilidad y coordinacion, carrera 3K, ejercicios de soltura y estiramiento.	Piscina - EMCH"CFB" Campo sintetico - EMCH "CFB"			
JUEVES 11	0630	LISTA		OOII	D	RE 34-37
	0630 - 0715	<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u> <u>MAYORES DE 40: ENTRENAMIENTO INTERVALOS</u> Activacion fisiologica 10min, trote 1min x 20 seg de ejercicios de activacion y fortalecimiento, trote 1min x 20 seg de velocidad, ejercicios de relajacion y estiramiento. <u>MENORES DE 40: NATACION</u> Activacion fisiologica 10min, respiraciones 10 rep, nado 200metros estilo croll tecnica de nado, 50 metros velocidad croll, respiraciones.	Campo sintetico - EMCH "CFB" Piscina - EMCH"CFB"			
VIERNES 12	0630	LISTA		OOII	D	RE 34-37
	0630 - 0715	<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : DEPORTE LIBRE</u> (GIMNASIO, NATACION,CARRERA Y TENIS)	Campo sintetico - EMCH "CFB"			



0-216205670-0 -
FRANCISCO JAVIER COSTA GALLEGOS
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos



P.L.I.P.
 0-224802173-0 +
CESAR ALFREDO ANDALUZ SALAVERRY
 Crl EP
 Sub Director - EMCH
 "Crl. Francisco Bolognesi"

0-120857400-0+
YUMI REYES RODRIGUEZ
 Tte Crl EP
 Jefe del DPTO PLANES,
 PROGRAMAS Y PPT - EMCH
 "Crl. Francisco Bolognesi"