

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

Correspondiente a la semana del 15 al 19 de febrero del 2021

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
MARTES 16	0630 0630 - 0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR MAYORES DE 40: NATACION CROLL Activacion fisiologica 10min, respiraciones 10 rep, nado 200 metros estilo croll tecnica de nado, 50 metros velocidad croll, respiraciones.	Piscina EMCH"CFB"	OOII	D	RE 34-37
		MENORES DE 40: FUNCIONAL Activacion fisiologica 10min, ejercicios por estaciones planchas, abdominales, burpees, agilidad y coordinacion, carrera 3K, ejercicios de soltura y estiramiento.	Campo sintetico EMCH"CFB"			
JUEVES 18	0630 0630 - 0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR MAYORES DE 40: ENTRENAMIENTO INTERVALOS Activacion fisiologica 10 min, trote 1min x 20 seg de ejercicios de activacion y fortalecimiento, trote 1min x 20 seg de velocidad, ejercicios de relajacion y estiramiento.	EMCH"CFB"	OOII		RE 34-37
		MENORES DE 40: NATACION Activacion fisiologica 10 min, respiraciones 10 rep, nado 200 metros estilo croll tecnica de nado, 50 metros velocidad croll, respiraciones.	Piscina EMCH"CFB"	OOII		
VIERNES 19	0630 0630 - 0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : DEPORTE LIBRE (GIMNASIO, NATACION,CARRERA Y TENIS)	Campo sintetico EMCH"CFB"	OOII		RE 34-37



D-216205870-0 -
FRANCISCO JAYIER GOSTA GALLEGOS
General de Brigada
Director de la Escuela Militar de Chorrillos



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



D-7122457400-0 +
YUMI REYES RODRIGUEZ
Tte Crl EP
Jefe del DPTO PLANES,
PROGRAMAS Y PPT - EMCH
"Crl. Francisco Bolognesi"