

EMCH  
DEM  
CHORRILLOS  
JUN '2021

**Actividades del entrenamiento físico para los Oficiales Técnicos y Sub oficiales del Estado Mayor de la EMCH"CFB"**

Correspondiente a la semana del 07 al 13 de junio del 2021

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
LUNES 07	0630 0630 - 0715	LISTA Mantenimiento de instalaciones deportivas (Gimnasio)	Gimnasio EMCH"CFB"	CIA APOYO	D	ORDEN VERBAL
MARTES 08	0630 0630 - 0715	LISTA <b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b> <b>MAYORES DE 40: NATACION CROLL</b> Activacion fisiologica 10min, respiraciones 10 rep, nado 200 metros estilo croll tecnica de nado, 50 metros velocidad croll, respiraciones. <b>MENORES DE 40: FUNCIONAL</b> 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"	OOII	D	RE 34-37
JUEVES 10	0630 0630-0715	LISTA <b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b> <b>MAYORES Y MENORES DE 40 AÑOS DE EDAD: DEFENSA PERSONAL KARATE</b>	EMCH"CFB"	OOII	D	RE 34-37
VIERNES 11	0630 0630 - 0715	LISTA <b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : DEPORTE LIBRE</b> (GIMNASIO, NATACION,CARRERA Y TENIS)	Campo sintetico EMCH"CFB"	OOII	D	RE 34-37



O - 216205670 - O  
**Francisco J. COSTA GALLEGOS**  
General de Brigada  
Director de la Escuela Militar de Chorrillos  
"Crl. Francisco Bolognesi"



*P.A.I.P.*  
O - 224802173 - O+  
**César Alfredo ANDALUZ SALAVERRY**  
Coronel de Infantería  
Sub Director de la EMCH  
"Coronel Francisco Bolognesi"



O - 224804942 - O+  
**Giovanni CONTRERAS SEVILLA**  
CRL INE  
Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH"CFB"