

**PROGRESION DE ENTRENAMIENTO FISICO PARA LOS OFICIALES DE LA JBTN DE LA EMCH"CFB"**

Correspondiente a la semana del 29 de marzo al 04 de abril del 2021

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
LUNES 29	0500 - 0630	EFM: Carrera 5000 mts Activacion fisiologica 10min , ejercicios por estaciones barras, planchas, abdominales, burpees, agilidad y coordinacion, trote moderado al perimetro de las pistas de aplicacion 10min, ejercicios de estiramientos. Uso del gimnasio	Estadio EMCH "CFB"	JBTN	3a	RE 34-37
MARTES 30	0500 - 0630	EFM: Carrera 5000 mts Activacion fisiologica 10min , ejercicios por estaciones barras, planchas, abdominales, burpees, agilidad y coordinacion, trote moderado al perimetro de las pistas de aplicacion 10min, ejercicios de estiramientos. Uso del gimnasio. Natacion - Reforzamiento del estilo croll	Estadio EMCH "CFB"	JBTN	3a	RE 34-37
MIERCOLES 31	0530 - 0630	EFM: Carrera 5000 mts Activacion fisiologica 10min , ejercicios por estaciones barras, planchas, abdominales, burpees, agilidad y coordinacion, trote moderado al perimetro de las pistas de aplicacion 10min, ejercicios de estiramientos. Uso del gimnasio	Estadio EMCH "CFB"	JBTN	3a	RE 34-37
JUEVES 01	0500 - 0630	EFM: Carrera 5000 mts Activacion fisiologica 10min , ejercicios por estaciones barras, planchas, abdominales, burpees, agilidad y coordinacion, trote moderado al perimetro de las pistas de aplicacion 10min, ejercicios de estiramientos. Uso del gimnasio. Natacion - Reforzamiento del estilo croll	Estadio EMCH "CFB"	JBTN	3a	RE 34-37
VIERNES 02	0500 - 0630	Natacion, 50 mts (Estilo croll) Flotabilidad 30 ' uso del gimnasio	Estadio EMCH "CFB"	JBTN	3a	RE 34-37
SABADO 03	0530 - 1200	Deporte libre (carrera, natacion, gimnasio)	Estadio EMCH "CFB"	JBTN	3a	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 - 224804842 - O+  
**Giovanni CONTRERAS SEVILLA**  
CRL INE  
Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH "CFB"