

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

Correspondiente a la semana del 15 al 20 de Marzo del 2021

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OII	UNIF	REF
LUNES 15	0500 - 0630	EXAMEN FISICO Carrera 2400 mts Barras Abdominales	Estadio EMCH "CFB"	JBTN	3a	RE 34-37
MARTES 16	0500 - 0630	EXAMEN FISICO Natacion 50 m, estilo croll	Estadio EMCH "CFB"	JBTN	3a	RE 34-37
MIERCOLES 17	0500 - 0630	EXAMEN FISICO REZAGADOS Carrera 2400 mts Barras Abdominales Natacion, 50 mts (Estilo croll)	Estadio EMCH "CFB"	JBTN	3a	RE 34-37
JUEVES 18	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 aplicación 10min, ejercicios de estiramientos. Uso del gimnasio	Estadio EMCH "CFB"	JBTN	3a	RE 34-37
VIERNES 19	0530 - 0630	Natacion, 50 mts (Estilo croll) Flotabilidad 30' uso del gimnasio	Estadio EMCH "CFB"	JBTN	3a	RE 34-37
SABADO 20	0530 - 1200	Deporte libre (carrera, natacion, gimnasio)	Estadio EMCH "CFB"	JBTN	3a	RE 34-37



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



[Signature]
 O - 224802173 - O +
César Alfredo ANDALUZ SALAVERRY
 Coronel de Infantería
 Sub Director de la EMCH
 "Coronel Francisco Bolognesi"



[Signature]
 O - 224804842 - O +
Giovanni CONTRERAS SEVILLA
 CRL INE
 Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH "CFB"