

EMCH  
DEM  
CHORRILLOS  
ABR '2021

**ACTIVIDADES DEL ENTRENAMIENTO FISICO PARA LOS OFICIALES, TECNICOS Y SUB OFICIALES DEL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"**

Correspondiente a la semana del 05 al 09 de marzo del 2021

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OII	UNIF	REF
LUNES 05	0630 0630 - 0715	LISTA Mantenimiento de instalaciones deportivas (Gimnasio)	Gimnasio EMCH"CFB"	CIA APOYO	D	ORDEN VERBAL
MARTES 06	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 sultura y estiramiento.	Piscina EMCH"CFB"  Campo sintetico EMCH"CFB"	OOII	D	RE 34-37
JUEVES 08	0630 0630-0715	LISTA <b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b> <b>MAYORES Y MENORES DE 40 AÑOS DE EDAD: CARRERA 2400 METROS</b> Lubricacion articular, activacion fisiologica y estiramiento.	EMCH"CFB"	OOII		RE 34-37
VIERNES 09	0630 0630 - 0715	LISTA <b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : DEPORTE LIBRE</b> (GIMNASIO, NATACION,CARRERA Y TENIS)	Campo sintetico EMCH"CFB"	OOII		RE 34-37

El personal de Oficiales, Tecnicos y Sub oficiales que laboran en la EMCH puede hacer uso de la piscina de 1730 a 1800 hrs.



0-216205670-0-  
**Francisco J. COSTA GALLEGOS**  
General de Brigada  
Director de la Escuela Militar de Chorrillos  
"Crl. Francisco Bolognesi"



*P.A.I.P.*  
0-224802173-0+  
**César Alfredo ANDALUZ SALAVERRY**  
Coronel de Infantería  
Sub Director de la EMCH  
"Coronel Francisco Bolognesi"



0-224804842-0+  
**Giovanni CONTRERAS SEVILLA**  
CRL INF  
Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH "CFB"