



EMCH  
DEM  
CHORRILLOS  
MAY '2021

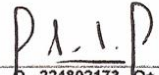
**Actividades del entrenamiento físico para los Oficiales Técnicos y Sub oficiales del Estado Mayor de la EMCH"CFB"**

Correspondiente a la semana del 10 al 14 de mayo del 2021

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
LUNES 10	0630 0630 - 0715	LISTA Mantenimiento de instalaciones deportivas (Gimnasio)	Gimnasio EMCH"CFB"	CIA APOYO	D	ORDEN VERBAL
MARTES 11	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 13	0630 0630-0715	LISTA <b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b> <b>MAYORES Y MENORES DE 40 AÑOS DE EDAD: DEFENSA PERSONAL JU JITSU</b>	EMCH"CFB"	OOII	D	RE 34-37
VIERNES 14	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"



  
 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 INF  
 Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH"CFB"