

EMCH
DEM
CHORRILLOS
ABR '2021

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

Correspondiente a la semana del 12 al 16 de abril del 2021

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
LUNES 12	0630 0630 - 0715	LISTA Mantenimiento de instalaciones deportivas (Gimnasio)	Gimnasio EMCH"CFB"	CIA APOYO	D	ORDEN VERBAL
MARTES 13	0630 0630 - 0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR MAYORES DE 40: NATACION CROLL Activacion fisiologica 10min, respiraciones 10 rep, nado 200 metros estilo croll tecnica de nado, 50 metros velocidad croll, respiraciones. MENORES DE 40: FUNCIONAL 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 15	0630 0630-0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR MAYORES Y MENORES DE 40 AÑOS DE EDAD: FULL BODY Lubricacion articular, activacion fisiologica y estiramiento.	EMCH"CFB"	OOII	D	ORDEN VERBAL
VIERNES 16	0630 0630 - 0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : DEPORTE LIBRE (GIMNASIO, NATACION,CARRERA Y TENIS)	Campo sintetico EMCH"CFB"	OOII	D	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.



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 - 224804042 - O+
Giovanni CONTRERAS SEVILLA
CRL INF
Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH "CFB"