

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

Correspondiente a la semana del 15 al 19 de marzo del 2021

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OII	UNIF	REF
LUNES 15	0630 0630 - 0715	LISTA Mantenimiento de instalaciones deportivas (Gimnasio)	Gimnasio EMCH"CFB"	CIA APOYO	D	ORDEN VERBAL
MARTES 16	0630	LISTA				
	0630 - 0715	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.	Piscina EMCH"CFB"	OII	D	RE 34-37
	0630 - 0715	MENORES DE 40: FUNCIONAL Activacion fisiologica 10min, ejercicios por estaciones planchas, abdominales, burpees, agilidad y coordinacion, carrera 3K, ejercicios de soltura y estiramiento.	Campo sintetico EMCH"CFB"	OII	D	RE 34-37
JUEVES 18	0630	LISTA				
	0630 - 0715	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR MAYORES Y MENORES DE 40 AÑOS DE EDAD: NATACION CROLL Activacion fisiologica 10 min, trote 1min x 20 seg de ejercicios de activacion y fortalecimiento, control de natacion estilo croll, ejercicios de relajacion y estiramiento.	EMCH"CFB"	OII	D	RE 34-37
		MAYOR DE 40 AÑOS DE EDAD : 25 METROS MENOR DE 39 AÑOS DE EDAD: 50 METROS	Piscina EMCH"CFB"	OII	D	RE 34-37
VIERNES 19	0630	LISTA				
	0630 - 0715	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : DEPORTE LIBRE (GIMNASIO, NATACION, CARRERA Y TENIS)	Campo sintetico EMCH"CFB"	OII	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 - O1
Giovanni CONTRERAS SEVILLA
CRL INE
 Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH "CFB"