

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 26 de abril al 02 de mayo del 2021

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
LUNES 26	0630 0630 - 0715	LISTA Mantenimiento de instalaciones deportivas (Gimnasio)	Gimnasio EMCH"CFB"	CIA APOYO	D	ORDEN VERBAL
MARTES 27	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 29	0630 0630-0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR MAYORES Y MENORES DE 40 AÑOS DE EDAD: CARRERA 2400 METROS Lubricacion articular, activacion fisiologica y estiramiento.	EMCH"CFB"	OOII	D	RE 34-37
VIERNES 30	0630 0630 - 0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : TEST DE CAPACIDAD FISICA EVALUADO Y CONTROLADO POR LA JEDUCE (BARRAS/SUSPENSION, ABDOMINALES Y CARRERA 2400 METROS)	Campo sintetico EMCH"CFB"	OOII	D	RE 34-37



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



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



0-224804042-01
Giovanni CONTRERAS SEVILLA
CRL INE
Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH"CFB"