

EMCH  
DEM  
CHORRILLOS  
MAR '2021

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

Correspondiente a la semana del 29 de marzo al 04 de abril del 2021

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
LUNES 29	0630 0630 - 0715	LISTA Mantenimiento de instalaciones deportivas (Gimnasio)	Gimnasio EMCH"CFB"	CIA APOYO	D	ORDEN VERBAL
MARTES 30	0630 0630 - 0715	LISTA <b><u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u></b> <b><u>MAYORES DE 40: NATACION CROLL</u></b> Activacion fisiologica 10min, respiraciones 10 rep, nado 200 metros estilo croll tecnica de nado, 50 metros velocidad croll, respiraciones. <b><u>MENORES DE 40: FUNCIONAL</u></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



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"



*[Handwritten Signature]*  
0 - 224804842 - 0+  
**Giovanni CONTRERAS SEVILLA**  
CRL INE  
Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH "CFB"