

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 <u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u> <u>MAYORES DE 40: NATACION CROLL</u> Activacion fisiologica 10min, respiraciones 10 rep, nado 200 metros estilo croll tecnica de nado, 50 metros velocidad croll, respiraciones. <u>MENORES DE 40: FUNCIONAL</u> 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.I.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 INF
Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH "CFB"