

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

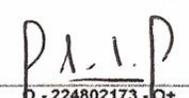
Correspondiente a la semana del 08 al 12 de marzo del 2021

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
LUNES 08	0630 0630 - 0715	LISTA Mantenimiento de instalaciones deportivas (Gimnasio)	Gimnasio EMCH"CFB"	CIA APOYO	D	ORDEN VERBAL
MARTES 09	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 11	0630 0630 - 0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR MAYORES DE 40: ENTRENAMIENTO INTERVALOS Activacion fisiologica 10 min, trote 1min x 20 seg de ejercicios de activacion y fortalecimiento, trote 1min x 20 seg de velocidad, ejercicios de relajacion y estiramiento. MENORES DE 40: NATACION Activacion fisiologica 10 min, respiraciones 10 rep, nado 200 metros estilo croll tecnica de nado, 50 metros velocidad croll, respiraciones.	EMCH"CFB" Piscina EMCH"CFB"	OOII OOII		RE 34-37
VIERNES 12	0630 0630 - 0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : DEPORTE LIBRE (GIMNASIO, NATACION,CARRERA Y TENIS)	Campo sintetico EMCH"CFB"	OOII		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 - O +
Giovanni CONTRERAS SEVILLA
 CRL INE
 Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH"CFB"