

PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 04 AL 08 DE ABRIL 2022

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
L U N 0 4	0700-0745	DESAYUNO	EM	PATIO DE HONOR	SUB DIRECCIÓN	1.f	
	0745-0800	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM				
	0800-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	1400-1700	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1700-1715	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
M A R 0 5	0630-0715	ENTRENAMIENTO FISICO : Se dara las indicaciones que el entrenamiento es aislado por motivos del COVID-19, poniendo en practica la Disciplina Consciente. NATAACION : actividades fisiologica 10 min, respiraciones 10 reo, nado 200 metros estilo croll. FUNCIONAL : activación fisiologica 10 min, ejercicios por estaciones planchas, abdominales, burpees, agilidad y coordinacion. carrera	EM	PISCINA/ALREDEDORES DE LA EMCH"CFB"/COEDE	EM	3. a/ 3. c	
	0715-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0815-0830	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0830-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	1400-1700	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1700-1715	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
M I E	0700-0745	DESAYUNO	EM	PATIO DE HONOR	SUB DIRECCIÓN	1.f	
	0745-0815	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM				
	0815-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	

06	1400-1700	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f
	1700-1715	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f
J U E 0 7	0630-0715	ENTRENAMIENTO FISICO : Se dara las indicaciones que el entrenamiento es aislado por motivos del COVID-19, poniendo en practica la Disciplina Consciente. NATAACION : ividualidades fisiologica 10 min, respiraciones 10 reo, nado 200 metros estilo croll. ENTRENAMIENTO EN INTERVALOS : Activacion fisiologica 10min, trote 1min x 20 seg de ejercicios de activacion y fortalecimiento, trote 1min x 20 seg de velocidad, os ejercicios se realizaran dependiendo la capacidad del personal militar, ejercicios de relajacion y estiramiento.	EM	PISCINA/ALREDEDORES DE LA EMCH"CFB"/COEDE	EM	3. a/ 3. c
	0715-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	
	0815-0830	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	PERSONAL DE OO, TCOS y SSOO, EECC y DOCENTES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE LA EMCH "CFB"	AUDITORIO EMCH	SEPER	2.a
	0830-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	2.a
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	2.a
	1400-1700	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	2.a
	1700-1715	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	2.a
V I E 0 8	0630-0715	ENTRENAMIENTO FISICO : Se dara las indicaciones que el entrenamiento es aislado por motivos del COVID-19, poniendo en practica la Disciplina Consciente. DEPORTE LIBRE : FULBITO, GYMNASIO, NATACION Y OTROS	EM	PISCINA/ALREDEDORES DE LA EMCH"CFB"/COEDE	EM	3. a/ 3. c
	0715-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	2.a
	0815-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	2.a
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	2.a
	1400-1700	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	2.a
	1700-1715	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	2.a



O-216205670-U -
FRANCISCO JAVIER COSTA GALLEGOS
General de Brigada
Director de la Escuela Militar de Chorrillos
"Crl. Francisco Bolognesi"



O-228942070-S -
JOSE LUIS AGUILAR OBENTAS
Crl. EP
Jefe del Depto. Educación Militar de la EMCH
"Crl. Francisco Bolognesi"



O-2262231835-B+
Ronald DAVILA QUESADA
MYART
Jefe de la Secc. Plan. Académico- EMCH
"Crl. Francisco Bolognesi"

