

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

(Correspondiente a la semana del 07 al 11 febrero del 2022)

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
MARTES 08	0630 0630 - 0715	<p>LISTA</p> <p>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</p> <p>NATACION CROLL</p> <p>Activacion fisiologica 10min, respiraciones 10 rep, nado 200metros estilo croll tecnica de nado, 50 metros velocidad croll, respiraciones, los ejercicios se realizaran dependiendo la capacidad del personal militar.</p> <p>FUNCIONAL</p> <p>Activacion fisiologica 10min, ejercicios por estaciones planchas, abdominales, burpees, agilidad y coordinacion, carrera 3K, los ejercicios se realizaran dependiendo la capacidad del personal militar ejercicios de soltura y estiramiento.</p>	<p>Piscina EMCH"CFB"</p> <p>Campo sintetico EMCH"CFB"</p>	OOII	D	RE 34-37
JUEVES 10	0630 0630 - 0715	<p>LISTA</p> <p>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</p> <p>ENTRENAMIENTO INTERVALOS</p> <p>Activacion fisiologica 10min, trote 1min x 20 seg de ejercicios de activacion y fortalecimiento, trote 1min x 20 seg de velocidad, los ejercicios se realizaran dependiendo la capacidad del personal militar, ejercicios de relajacion y estiramiento.</p> <p>NATACION</p> <p>Activacion fisiologica 10min, respiraciones 10 rep, nado 200metros estilo croll tecnica de nado, 50 metros velocidad croll, los ejercicios se realizaran dependiendo la capacidad del personal militar, ejercicios de respiracion y relacion.</p>	<p>EMCH"CFB"</p> <p>EMCH"CFB"</p>	OOII		RE 34-37
VIERNES 11	0630 0630 - 0715	<p>LISTA</p> <p>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : DEPORTE LIBRE (GIMNASIO, NATACION, CARRERA Y OTROS)</p>	Campo sintetico EMCH"CFB"	OOII		RE 34-37



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



O-2262231835-B+
JOSE LUIS AGUILAR OBITAS
C1 FE
Jefe del Depto. Educación Militar de la EMCH
"Cnl. Francisco Bolognesi"



O-2262231835-B+
RONALD DAVILA GUESADA
MAYAR
Jefe de la Secc. Plan. Académico-EMCH
"Cnl. Francisco Bolognesi"