

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 marzo del 2022)

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
LUNES 07	1500 - 1700	1RA PARTE DEL TEST DE CAPACIDAD FISICA (DIAGNOSTICO)	Piscina EMCH"CFB"	OOII	D	RE 34-37
		Planchas,abdominales,barras,suspensión ,carrera de 2400 mts y/o caminata de 4800 mts según corresponda.				
MARTES 08	1500 - 1700	2DA PARTE DEL TEST DE CAPACIDAD FISICA	Piscina EMCH"CFB"	OOII	D	RE 34-37
		Pista de combate y natacion 25 y/o 50 mts según corresponda				
JUEVES 10	0630	LISTA	EMCH"CFB"	OOII		RE 34-37
	0630 - 0715	ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : Recomendaciones para que el personal realice su entrenamiento fisico individual por motivos de la pandemia y/o covid 19. ENTRENAMIENTO 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 NATACION Activacion fisiologica 10min, respiraciones 10 rep, nado 200 metros estilo croll tecnica de nado, 50 metros velocidad croll, los ejercicios se realizaran dependiendo la capacidad del personal militar, ejercicios de respiracion y relacion.				
VIERNES 11	0630 0630 - 0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : DEPORTE LIBRE (GIMNASIO, NATACION, CARRERA Y OTROS)	Campo sintetico EMCH"CFB"	OOII		RE 34-37



D-216205670-0
FRANCISCO JAVIER COSTA GALLEGOS
General de Brigada
Director de la Escuela Militar de Chorrillos
"Crl. Francisco Bolognesi"



D-329942070-0
JOSE LUIS AGUILAR OBITAS
C/EP
Jefe del Depto. Educación Militar de la EMCH
"Crl. Francisco Bolognesi"



D-2642231335-9+
RONALDO DAVILA QUESADA
M/ART
Jefe de la Secc. Plan. Académico-EMCH
"Crl. Francisco Bolognesi"