

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

(Correspondiente a la semana del 10 al 14 de enero del 2022)

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
M A R  1 1	0630 0630 - 0715	LISTA <b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b> <b>NATAcion CROLL</b> 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.  <b>FUNCIONAL</b> Activacion fisiologica 10min, ejercicios por estaciones planchas, abdominales, burpees, agilidad y coordinacion, carrera 3K, os ejercicios se realizaran dependiendo la capacidad del personal militar ejercicios de soltura y estiramiento.	Piscina EMCH"CFB"  Campo sintetico EMCH"CFB"	OOII	D	RE 34-37
J U E  1 3	0630 0630 - 0715	LISTA <b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b> <b>ENTRENAMIENTO INTERVALOS</b> 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  <b>NATAcion</b> 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.	EMCH"CFB"  EMCH"CFB"	OOII  OOII		RE 34-37
V I E  1 4	0630 0630 - 0715	LISTA <b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b> : DEPORTE LIBRE (GIMNASIO, NATAcion, CARRERA Y OTROS)	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



O-226942078-S -  
JOSE LUIS AGUILAR OBITAS  
C1 EP  
Jefe del Depto. Educación Militar de la EMCH  
"Cri. Francisco Bolognesi"



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