

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

(Correspondiente a la semana del 14 al 18 febrero del 2022)

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
MARTES 15	0630 0630 - 0715	<p>LISTA</p> <p><u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u></p> <p><u>NATACION CROLL</u></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><u>FUNCIONAL</u></p> <p>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.</p>	<p>Piscina EMCH"CFB"</p> <p>Campo sintetico EMCH"CFB"</p>	OOII	D	RE 34-37
JUEVES 17	0630 0630 - 0715	<p>LISTA</p> <p><u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u></p> <p><u>ENTRENAMIENTO INTERVALOS</u></p> <p>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.</p> <p><u>NATACION</u></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 18	0630 0630 - 0715	<p>LISTA</p> <p><u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u> : 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




 O-220942079-S
JOSE LUIS AGUILAR QUINTAS
 C1 ER
 Jefe del Depto. Educación Militar de la EMCH
 "Crl. Francisco Bolognesi"




 O-2262231835-B+
Ronald DAVILA QUESADA
 M1 ART
 Jefe de la Secc. Plan. Académico-EMCH
 "Crl. Francisco Bolognesi"