

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

(Correspondiente a la semana del 17 al 23 de enero del 2022)

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
M A R 1 8	0630 0630 - 0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR NATAcion CROLL 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. FUNCIONAL 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 2 0	0630 0630 - 0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR 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 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 2 1	0630 0630 - 0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : 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 OBERTAS
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"