

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

(Correspondiente a la semana del 21 al 25 febrero del 2022)

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
MARTES 22	0630 0630 - 0715	<p>LISTA</p> <p><b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b></p> <p><b>NATACION CROLL</b></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><b>FUNCIONAL</b></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 24	0630 0630 - 0715	<p>LISTA</p> <p><b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b></p> <p><b>ENTRENAMIENTO INTERVALOS</b></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><b>NATACION</b></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 25	0630 0630 - 0715	<p>LISTA</p> <p><b>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : DEPORTE LIBRE</b> (GIMNASIO, NATACION, CARRERA Y OTROS)</p>	Campo sintetico EMCH"CFB"	OOII		RE 34-37



  
 O-216205670-J  
**FRANCISCO JAVIER COSTA GALLEGOS**  
 General de Brigada  
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos  
 "Cri. Francisco Bolognesi"



  
 O-22942096-S  
**JOSÉ LUIS AGUILAR OBENTAS**  
 CRI EP  
 Jefe del Departamento de Educación Militar de la EMCH  
 "Cri. Francisco Bolognesi"



  
 O-2262231835-B+  
**RONALD DÁVILA QUESADA**  
 M3/ART  
 Jefe de la Secc. Dep. Académico-EMCH  
 "Cri. Francisco Bolognesi"