

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

Correspondiente a la 3ra semana del 24 al 28 de enero del 2022

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
LUNES 24	0630 - 0715	<u>EXAMEN FISICO MILITAR (INGRESO AF-2022)</u> PRUEBAS: Barras (menores de 40 años personal masculino), planchas (mayores de 40 años personal masculino), suspension (menore de 35 años personal femenino), semiplanchas (mayores de 35 años personal femenino , prueba de abdominales 1' 00", carrera 2400 metros				
			EMCH"CFB"	OOII	D	RE 34-37
MARTES 25	0630 - 0715	<u>EXAMEN FISICO MILITAR (INGRESO AF-2022)</u> PRUEBA: Pasaje de la pista de combate y natacion 50 y 25 metros estilo croll en referencia al RE 34 - 37	PISCINA EMCH"CFB"	OOII	D	RE 34-37
JUEVES 27	0630 - 0715	<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</u> Activacion fisiologica 10min, respiraciones 10 rep, nado 200 metros estilo croll tecnica de nado, 50 metros velocidad croll, respiraciones.	INSTALACIONES EMCH "CFB"	OOII	D	RE 34-37
VIERNES 28	0630 - 0715	<u>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : DEPORTE LIBRE</u> (GIMNASIO, NATACION Y CARRERA)	INSTALACIONES EMCH "CFB"	OOII	D	RE 34-37



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



0-2262231835-B+
JOSE LUIS AGUILAR OBITAS
C1 EP
Jefe del Depto. Educación Militar de la EMCH
"Cri. Francisco Bolognesi"



0-2262231835-B+
Ronald DAVILA QUESADA
MART
Jefe de la Secc. Fran. Académico- EMCH
"Cri. Francisco Bolognesi"