

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

(Correspondiente a la semana del 28 de febrero al 04 de marzo del 2022)

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
MARTES 01	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, los 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 03	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, los 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 200 metros 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 04	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-J
FRANCISCO JAVIER COSTA GALLEGOS
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Crl. Francisco Bolognesi"




 O-328942079-S
JOSE LUIS AGUILAR OBENTAS
 C1 FA
 Jefe del Depto. Educación Militar de la EMCH
 "Crl. Francisco Bolognesi"




 O-3262231/35-S+
Ronald DAVILA QUESADA
 MY/ART
 Jefe de la Secc. Plan. Académico- EMCH
 "Crl. Francisco Bolognesi"