

PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 30 AL 03 DE JUNIO 2022

| DIA | HORA | ACTIVIDADES | SECCION | LUGAR | RESPONS | UNIF | REF |
|---------------------------|-------------|---|---------|-------------------|---------------|------|----------|
| L U N 3 0 | 0700-0745 | DESAYUNO | EM | PATIO DE HONOR | SUB DIRECCIÓN | 1.f | |
| | 0745-0800 | LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB" | EM | | | | |
| | 0800-1230 | TRABAJO EN OFICINA | EM | OFICINAS DEL EM | EM | 1.f | |
| | 1230-1400 | RANCHO (ALMUERZO) | EM | COMEDOR OO | EM | 1.f | |
| | 1400-1700 | TRABAJO EN OFICINA | EM | OFICINAS DEL EM | EM | 1.f | |
| | 1700-1715 | LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB" | EM | PATIO DE HONOR | EM | 1.f | |
| M A R 3 1 | | LISTA | EM | | | | |
| | 0615 | EXAMEN FISICO 1ERA PARTE | | Pista de aparatos | | | |
| | 0630 - 0715 | Varones: barras/planchas, abdominales y carrera 2400 metros | | EMCH"CFB" | OOII | D | RE 34-37 |
| | | Damas: suspension, abdominales y carrera 2400 metros | | | | | |
| | 0715-0815 | DESAYUNO | EM | COMEDOR OO | EM | 1.f | |
| | 0815-0830 | LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB" | EM | PATIO DE HONOR | EM | 1.f | |
| | 0830-1230 | TRABAJO EN OFICINA | EM | OFICINAS DEL EM | EM | 1.f | |
| | 1230-1400 | RANCHO (ALMUERZO) | EM | COMEDOR OO | EM | 1.f | |
| | 1400-1700 | TRABAJO EN OFICINA | EM | OFICINAS DEL EM | EM | 1.f | |
| | 1700-1715 | LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB" | EM | PATIO DE HONOR | EM | 1.f | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|--|-----------------|---|-----------------|---------------|----------|--|
| M I E 0 1 | 0615 | LISTA | EM | | | | | |
| | 0630 - 0715 | EXAMEN FISICO 2DA PARTE | | | | | | |
| | | Varones: pista de combate (menores de 40 años) y natacion 25 y 50 metros | | Piscina EMCH"CFB" | OOII | D | RE 34-37 | |
| | | Damas: pista de combate (menores de 35 años) y natacion 25 y 50 metros | | | | | | |
| | 0700-0745 | DESAYUNO | | EM | PATIO DE HONOR | SUB DIRECCIÓN | 1.f | |
| | 0745-0815 | LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB" | | EM | | | | |
| | 0815-1230 | TRABAJO EN OFICINA | | EM | OFICINAS DEL EM | EM | 1.f | |
| | 1230-1400 | RANCHO (ALMUERZO) | | EM | COMEDOR OO | EM | 1.f | |
| | 1400-1700 | TRABAJO EN OFICINA | | EM | OFICINAS DEL EM | EM | 1.f | |
| 1700-1715 | LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB" | EM | PATIO DE HONOR | EM | 1.f | | | |
| J U E 0 2 | 0615 | LISTA: Se dara las indicaciones que el entrenamiento es aislado por motivos del COVID-19, poniendo en practica la Disciplina Conciente. | EM | | | | | |
| | 0630 - 0715 | ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR | | EMCH"CFB" | OOII | | RE 34-37 | |
| | | ENTRENAMIENTO INTERVALOS | | | | | | |
| | | Activacion fisiologica 10 min, 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. | | | | | | |
| | | NATACION | | | | | | |
| | | 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. | | | EMCH"CFB" | OOII | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | 0715-0815 | DESAYUNO | | EM | COMEDOR OO | EM | | |
| | 0815-0830 | LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB" | | PERSONAL DE OO, TCOS y SSOO, EECC y DOCENTES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE LA EMCH "CFB" | AUDITORIO EMCH | SEPER | 2.a | |
| | 0830-1230 | TRABAJO EN OFICINA | | EM | OFICINAS DEL EM | EM | 2.a | |
| | 1230-1400 | RANCHO (ALMUERZO) | | EM | COMEDOR OO | EM | 2.a | |
| 1400-1700 | TRABAJO EN OFICINA | EM | OFICINAS DEL EM | EM | 2.a | | | |
| 1700-1715 | LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB" | EM | PATIO DE HONOR | EM | 2.a | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-------------|---|----|-----------------|-----------------|------|--|
| V I E 0 3 | 0630 | LISTA: Se dara las indicaciones que el entrenamiento es aislado por motivos del COVID-19, poniendo en practica la Disciplina Conciente. | EM | | | | |
| | 0630 - 0715 | ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : DEPORTE LIBRE (GIMNASIO, NATACION, CARRERA Y OTROS) | | | Campo sintetico | OOII | |
| | 0715-0815 | DESAYUNO | EM | COMEDOR OO | EM | 2.a | |
| | 0815-1230 | TRABAJO EN OFICINA | EM | OFICINAS DEL EM | EM | 2.a | |
| | 1230-1400 | RANCHO (ALMUERZO) | EM | COMEDOR OO | EM | 2.a | |
| | 1400-1700 | TRABAJO EN OFICINA | EM | OFICINAS DEL EM | EM | 2.a | |
| | 1700-1715 | LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB" | EM | PATIO DE HONOR | EM | 2.a | |



O-216205670-U -
FRANCISCO JAVIER COSTA GALLEGOS
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Crl. Francisco Bolognesi"



O-226942070-S -
JOSE LUIS AGUILAR OBENTAS
 Crl. EP
 Jefe del Dpto. Educación Militar de la EMCH
 "Crl. Francisco Bolognesi"



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