

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

(Correspondiente a la semana del 31 de enero al 04 febrero del 2022)

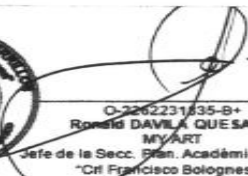

FECHA	HORAS	MATERIAS	LUGAR	OOII	UNIF	REF
MARTES 01	0630 0630 - 0715	<p>LISTA</p> <p>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</p> <p>NATAACION CROLL</p> <p>Activacion fisiologica 10min, respiraciones 10 rep, nado 200metros estilo croll tecnica de nado, 50 metros velocidad croll, respiraciones, los ejercicios se realizaran dependiendo la capacidad del personal militar.</p> <p>FUNCIONAL</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 03	0630 0630 - 0715	<p>LISTA</p> <p>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</p> <p>ENTRENAMIENTO INTERVALOS</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</p> <p>NATAACION</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 04	0630 0630 - 0715	<p>LISTA</p> <p>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR : DEPORTE LIBRE (GIMNASIO, NATAACION, CARRERA Y OTROS)</p>	Campo sintetico EMCH"CFB"	OOII		RE 34-37




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




O-22992378-0
JOSE LUIS AGUILAR OBENTAS
 CRIE
 Jefe del Departamento de Instrucción Militar de la EMCH
 "Crl. Francisco Bolognesi"

O-2262231835-8+
Ronald DAVILA QUESADA
 MYART
 Jefe de la Secc. de Instr. Académico-EMCH
 "Crl. Francisco Bolognesi"