EMCH "CFB"
DEM
CHORRILLOS
SET 2022

PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"

CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 12 AL 16 DE SETIEMBRE 2022

DIA	HORA	ACTVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
L U N 1 2	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 1 3	0630-0715	**LISTA: Se dara las indicaciones que el entrenamiento es aislado por motivos del COVID-19, poniendo en practica la Disciplina Conciente.** **FUNCIONAL**: Activacion fisiologica 10 min, ejercicios por estaciones planchas, abdominales, burpees, agilidad y coordinacion, carrera 3K, los ejercicios se realizaran dependiendo la capacidad del personal militar ejericios de soltura y estiramiento.	EM	PISCINA/ALREDEDORES DE LA EMCH"CFB"/COEDE	EM	3. a/ 3. c	
	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 1 4	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 1 5	0630-0715	**LISTA: Se dara las indicaciones que el entrenamiento es aislado por motivos del COVID-19, poniendo en practica la Disciplina Conciente. ENTRENAMIENTO FISICO : 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. **NATACIÓN**: 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.	EM	PISCINA/ALREDEDORES DE LA EMCH"CFB"/COEDE	EM	3. a/ 3. c	
	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 1 6	0630-0715	**ENTRENAMIENTO FISICO** : Se dara las indicaciones que el entrenamiento es aislado por motivos del COVID-19, poniendo en practica la Disciplina Consciente. **DEPORTE LIBRE:** FULBITO, GYMNASIO, NATACIÓN, CARRERA Y OTROS	EM	PISCINA/ALREDEDORES DE LA EMCH"CFB"/COEDE	EM	3. a/ 3. c	
	0715-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	2.a	

V I E 1 6	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-O -
FRANCISCO JAVIER COSTA GALLEGOS
General de Brigada
Director de la Escuela Militar de Chorrillos
"Crl. Francisco Bolognesi"

O-2[illegible]-O -
JOSE LUIS AGUILAR OBITAS
Crl EP
Jefe del Dpto. Educación Militar de la EMCH
"Crl. Francisco Bolognesi"

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