

EMCH "CFB"
DEM
CHORRILLOS
MAR '2023

PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 20 AL 24 DE MARZO 2023

DIA	HORA	ACTVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
LUN 20	0600-0700	ENTRENAMIENTO FÍSICO DIFERENCIADO PARA PERSONAL DESAPROBADO	SEGÚN RELACIÓN	CAMPOS DEPORTIVOS	OOII	3.a	ME 34-374
	0700-0745	DESAYUNO	EM	PATIO DE HONOR	SUB DIRECCIÓN	UNIPAT	
	0745-0800	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM			UNIPAT	
	0800-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	UNIPAT	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	UNIPAT	
	1400-1700	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	UNIPAT	
	1700-1715	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	UNIPAT	
MAR 21	0630-0715	LISTA: Se dará las indicaciones que el entrenamiento es aislado por motivos del COVID-19, poniendo en práctica la Disciplina Consciente. ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR: FUNCIONAL: Activación fisiológica 15min, Carrera 5 Km recorrido COEDE, ejercicios de soltura y estiramiento.	EM	CAMPO SINTETICO EMCH "CFB" - COEDE	OOII	3.a	ME 34-374
	0715-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	UNIPAT	
	0815-0830	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	UNIPAT	
	0830-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	UNIPAT	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	UNIPAT	
	1400-1700	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	UNIPAT	
	1700-1715	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	UNIPAT	

	0600-0700	ENTRENAMIENTO FÍSICO DIFERENCIADO PARA PERSONAL DESAPROBADO	SEGÚN RELACIÓN	CAMPOS DEPORTIVOS	OOII	3.a	ME 34-374
M I E 2 2	0700-0745	DESAYUNO	EM	PATIO DE HONOR	SUB DIRECCIÓN	UNIPAT	
	0745-0815	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM			UNIPAT	
	0815-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	UNIPAT	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	UNIPAT	
	1400-1700	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	UNIPAT	
	1700-1715	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	UNIPAT	
	0630-0715	LISTA: Se dara las indicaciones que el entrenamiento es aislado por motivos del COVID-19, poniendo en practica la Disciplina Consciente. ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: INTERVALOS: Activación fisiológica 10min, respiraciones 10 rep, nado 200 metros estilo crawl tecnica de nado, 2 x 50 metros crawl, flotación 8 minutos.	EM	PISCINA/ALREDEDOR ES DE LA EMCH"CFB"/COEDE	OOII	3.c	ME 34-374
J U E 2 3	0715-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM		
	0815-0830	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	PERSONAL DE OO, TCOS Y SSOO	AUDITORIO EMCH	SEPER	UNIPAT	
	0830-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	UNIPAT	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	UNIPAT	
	1400-1700	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	UNIPAT	
	1700-1715	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	UNIPAT	

	0630-0715	LISTA: Se dara las indicaciones que el entrenamiento es aislado por motivos del COVID-19, poniendo en practica la Disciplina Consciente. ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: DEPORTE LIBRE: GIMNASIO, NATACIÓN, CARRERA Y FULBITO,ETC),	EM	Campo sintético EMCH "CFB"	OOII	3.a	ME 34-374
V I E 2 4	0715-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	UNIPAT	
	0815-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	UNIPAT	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	UNIPAT	
	1400-1700	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	UNIPAT	
	1700-1715	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	UNIPAT	



O - 224892271 - O+
WALTER OCAMPO MARQUINA
General de Brigada
Director de la Escuela Militar de Chorrillos
"Crl. Francisco Bolognesi"



O - 223542079 - A+
MAC CÓRDOVA ROMÁN
CRL EP
Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH
"Crl Francisco Bolognesi"



O - 122222800 - O+
LUIS BEINGOLEA ALVITES
Jefe de la Secc. Prog. Académica - EMCH
"Crl Francisco Bolognesi"

