

PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 01 AL 05 DE ABRIL 2024

| DIA | HORA | ACTIVIDADES | SECCION | LUGAR | RESPONS | UNIF | REF |
|---------------------------|-----------|---|---------|---|---------------|--------------------|----------|
| L U N 0 1 | 0630-0745 | DESAYUNO | EM | COMEDOR OO | EM | 1.f | |
| | 0745-0800 | LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB" | EM | PATIO DE HONOR | SUB DIRECCIÓN | 1.f | |
| | 0800-1230 | TRABAJO EN OFICINA | EM | OFICINAS DEL EM | EM | 1.f | |
| | 1230-1400 | RANCHO (ALMUERZO) | EM | COMEDOR OO | EM | 1.f | |
| | 1400-1645 | TRABAJO EN OFICINA | EM | OFICINAS DEL EM | EM | 1.f | |
| | 1645-1700 | LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB" | EM | PATIO DE HONOR | EM | 1.f | |
| M A R 0 2 | 0630-0715 | LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Ejercicios de activación fisiológica 2.-Ejercicios de fuerza y resistencia muscular: Barras, Planchas y Abdominales 3.-Carrera de 2400 m., control de tiempo | EM | CAMPO SINTETICO CIRCUITO EMCH "CFB" | OOII | ROPA DE DEPORTE | RE 34-37 |
| | 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 | |
| | 1400-1645 | TRABAJO EN OFICINA | EM | OFICINAS DEL EM | EM | 1.f | |
| | 1645-1700 | LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB" | EM | PATIO DE HONOR | EM | 1.f | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|---|--------|--------------------|----------|
| M I E 0 3 | 0630-0715 | LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Ejercicios funcionales 2.-Planchas y Semiplanchas, burpees o agilidad, skipping, piques cortos, abanico, patada a la luna, desplazamientos laterales con piernas flexionadas (tren inferior), giros rusos (abdominales), escalador de montaña (fortalecimiento integral), elevacion de tronco (abdominales), sentadillas con salto (tren inferior), plancha pensadora (fortalecimiento integral). 3.-Carrera de recuperacion | EM | CAMPO SINTETICO CIRCUITO EMCH "CFB" | OOII | ROPA DE DEPORTE | RE 34-37 |
| | 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 | |
| | 1400-1645 | TRABAJO EN OFICINA | EM | OFICINAS DEL EM | EM | 1.f | |
| 1645-1700 | LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB" | EM | PATIO DE HONOR | EM | 1.f | | |
| J U E 0 4 | 0630-0715 | LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.- Ejercicios de activación fisiológica 2.- Entrenamiento funcional 3.- Natación, flotación, estio crawl | EM | CAMPO SINTETICO PISCINA EMCH "CFB" | OOII | ROPA DE DEPORTE | RE 34-37 |
| | 0715-0815 | DESAYUNO | EM | COMEDOR OO | EM | UNIPAT | |
| | 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 | |
| | 1400-1645 | TRABAJO EN OFICINA | EM | OFICINAS DEL EM | EM | UNIPAT | |
| 1645-1700 | LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB" | EM | PATIO DE HONOR | EM | UNIPAT | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|--|----|--------------------------------------|---------------|-----------------|--|
| V I E O 5 | 0630-0745 | 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 | |
| | 1400-1545 | TRABAJO EN OFICINA | EM | OFICINAS DEL EM | EM | UNIPAT | |
| | 1600-1700 | LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: Deporte libre:: Fulbito, carrera aeróbica, gimnasio, natación. | EM | CAMPOS DEPORTIVOS/PISCINA EMCH "CFB" | OOII | ROPA DE DEPORTE | |



[Handwritten signature]
 O - 224892271 - O
WALTER OCAMPO MARQUINA
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Cril. Francisco Bolognesi"



[Handwritten signature]
 O - 2243592785 - O
MIGUEL MENDOZA RAMIREZ
 TTE-CRL EP
 Jefe de la Secc. Formación Militar - EMCH
 "Cril. Francisco Bolognesi"



[Handwritten signature]
 O - 123520600 - O+
ALDO ZAVALA FLORES
 MY EP
 Jefe de la Secc. Prog. Académica - EMCH
 "Cril. Francisco Bolognesi"