

**PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"**  
**CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 22 AL 26 DE ABRIL 2024**

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
L U N  2 2	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  2 3	0630-0715	<b>LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b> 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/3 a,3b	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  2 4	0630-0715	<b>LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b> 1.-Ejercicios de activación fisiológica 2.-Entrenamiento funcional y circuito fisico: Velocidad y reacción, agilidad piques de velocidad .	EM	CAMPO SINTETICO CIRCUITO EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 a,3b	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  2 5	0630-0715	<b>LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b> 1.-Natación, flotación, estio crawl	EM	PISCINA EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/ 3a,3b,3c	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  2 6	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	<b>LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b> Deporte libre:: Fulbito, musculación, natación, carrera aeróbica.	EM	CAMPOS DEPORTIVOS/PISCINA EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 a,3b,3c	



  
 O - 224892274 - O+  
**WALTER OCAMPO MARQUINA**  
 General de Brigada  
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos  
 "Cril Francisco Bolognesi"



  
 O - 224531776 - O+  
**ALEJANDRO DELGADO RIVERO**  
 CRL EP  
 Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH  
 "Cril Francisco Bolognesi"



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