

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

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
LUN 01	0600-0700	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0700-0730	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
	0730-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	1400-1530	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1530-1545	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR	EM		DEF		
	1545-1700	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 4.-Trabajos especificos de resistencia fisica. 5.-Trabajos diferenciados para subsanar las deficiencias fisicas, individuales.	EM	CAMPO SINTETICO CIRCUITO EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 a,3b	RE 34-37
MAR 02	0600-0700	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0700-0730	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
	0730-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	1400-1530	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1530-1545	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR	EM		DEF		

MAR 02	1545-1700	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 4.-Trabajos específicos de resistencia física. 5.-Trabajos diferenciados para subsanar las deficiencias físicas, individuales.	EM	CAMPO SINTETICO CIRCUITO EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 a,3b	RE 34-37
MIE 03	0600-0700	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0700-0730	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
	0730-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	1400-1530	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1530-1545	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR	EM		DEF		
	1545-1700	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Ejercicios de activación fisiológica 2.-Ejercicios de fuerza y resistencia muscular: Barras, Planchas y Abdominales 3.-Trabajos específicos de resistencia física. 5.-Trabajos diferenciados para subsanar las deficiencias físicas, individuales.	EM	CAMPO SINTETICO	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 a,3b	RE 34-37
JUE 04	0600-0700	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0700-0730	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
	0730-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	1400-1530	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1530-1545	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR	EM		DEF		
	1545-1700	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Natación, flotación, estilo crawl 2.-Trabajos diferenciados para subsanar las deficiencias físicas, individuales.	EM	PISCINA EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/ 3a,3b,3c	RE 34-37

VIE 05	0600-0700	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0700-0730	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
	0730-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	1400-1530	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1530-1545	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR	EM		DEF		
	1545-1700	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: Deporte libre:: Fulbito, musculación, natación, carrera aeróbica.	EM	CAMPOS DEPORTIVOS/PISCINA EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 a,3b,3c	RE 34-37



[Signature]
O - 224892274 - O+
WALTER GUAMPO MARQUINA
General de Brigada
Director de la Escuela Militar de Chorrillos
"Crl. Francisco Bolognesi"



[Signature]
O - 224531776 - O+
ALEJANDRO DELGADO RIVERO
CRIL EP
Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH
"Crl Francisco Bolognesi"



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