

PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 03 AL 07 DE JUNIO 2024

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
LUN 03	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 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
	0715-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0820-0830	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 A R 0 4	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 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
	0715-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0820-0830	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	

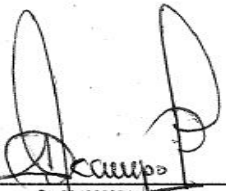
M A R 4	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	1400-1645	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1645-1700	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
M I E 0 5	0630-0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Ejercicios de activación fisiológica 2.-Ejercicios de fuerza y resistencia muscular: Barras, Planchas y Abdominales 3.-Carrera de 2400 m., control de tiempo 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
	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 6	0630-0715	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
	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

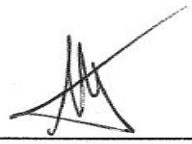
0
7

FERIADO.




O - 224892224 - O+
WALTER OCAMPO MARQUINA
General de Brigada
Director de la Escuela Militar de Chorrillos
"Crl. Francisco Bolognesi"




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




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