

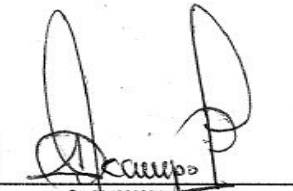
PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 29 DE ABRIL AL 03 DE MAYO 2024

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
L U N 2 9	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 3 0	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/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 0 1	0630-0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Ejercicios de activación fisiológica 2.-Entrenamiento funcional y circuito fisico: Velocidad y reacción, agilidad piques de velocidad . 3.-Pista de combate, pasaje por 1/2 pista	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 2	0630-0715	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 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 0 3	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, 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
 "Crl. Francisco Bolognesi"




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




 O - 123320600 - O+
ALDO ZAVALA FLORES
 MY EP
 Jefe de la Secc. Prog. Académica - EMCH
 "Crl Francisco Bolognesi"