EMCH "CFB"
DFA
CHORRILLOS
OCT 2026

PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 12 AL 16 DE OCTUBRE 2026

DIA	HORA	ACTVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
LUN 12	0630-0720	**LISTA** **ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:** Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte principal: Fortalecimiento de brazos, barras, suspensión, planchas, dorsales. Parte final: Carrera de 2400 mts	Todos	Estadio EMCH, Gimnasio EMCH	OOII	3a	RE 34-37
	0720-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	UNIPAT	
	0815-0830	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	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	
MAR 13	0630-0720	**LISTA** **ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:** Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte principal:Entrenamiento funcional: circuito físico, velocidad y reacción,agilidad, sprint velocidad Parte final: Carrera de soltura	Todos	Estadio EMCH	OOII	3a	RE 34-37
	0720-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	UNIPAT	
	0815-0830	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	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	

M I E 1 4	0630-0720	**LISTA** **ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:** Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte principal: Carrera de 4000 mts, cadencia moderada, musculación en gimnasio de máquinas Parte final: Ejercicios de soltura y recuperación	Todos	Estadio EMCH, Gimnasio EMCH	OOII	3a	RE 34-37
	0720-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	UNIPAT	
	0815-0830	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	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	
J U E 1 5	0630-0720	**LISTA** **ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:** Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte principal: Natación, ejercicios de respiración, pateo, braceo, ingresos al agua, estilo crawl 50 mts 2 rep, flotación. Parte final: Ejercicios de estabilización y flexibilidad ventral y dorsal	Todos	Piscina EMCH	OOII	3c	RE 34-37
	0720-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	UNIPAT	
	0815-0830	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	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 1 6	0630-0720	**LISTA** **ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:** Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte principal: Deporte libre. Musculación Parte final: Estiramiento y relajación.	Todos	Campos deportivos	OOII	3a	RE 34-37
	0720-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	UNIPAT	
	0815-0830	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	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	

O-2322863875-A+
JEISSON LEONEL CÓRDOVA SANCHEZ
Mayor Infantería
Jefe de la SEPPA de la Escuela Militar de Chorrillos
"Cnl Francisco Bolognesi"

O-21381178-O+
ERIK FRANKLIN ANDOVAL REYES
Coronel Infantería
Jefe Dpto. Form. Académica de la Escuela Militar de Chorrillos
"Cnl Francisco Bolognesi"

O-224802173-O+
CÉSAR ALFREDO ANDRADE SAAVERRY
General de Brigada
Director de la Escuela Militar de Chorrillos
"Cnl Francisco Bolognesi"