

PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 20 AL 24 DE ABRIL 2026

| DIA | HORA | ACTIVIDADES | SECCION | LUGAR | RESPONS | UNIF | REF |
|---------------------------|-----------|--|---------|--------------------------------|---------|--------|----------|
| L U N 2 0 | 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 | |
| M A R 2 1 | 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 2 2 | 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 2 3 | 0630-0720 | LISTA ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR: Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte principal: Natación, ejercicios de respiración, pateo, bruceo, 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 2 4 | 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-224802173-O*
CESAR ALFREDO ATORRES SALAVERRY
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Cri Francisco Bolognesi"



O-213891478-O*
ERIK FRANKLIN SANDOVAL REYES
 Coronel Infantería
 Jefe Dpto. Form. Académica de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Cri Francisco Bolognesi"



O-2322863375-A*
JESSON LEONEL CORDOVA SANCHEZ
 Mayor Infantería
 Jefe de la SEPPA de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Cri Francisco Bolognesi"