

**PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"**  
**CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 27 DE ABRIL AL 01 DE MAYO 2026**

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
L U N  2 7	0630-0720	<b>LISTA ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</b>	Todos	Estadio EMCH, Gimnasio EMCH	OOII	3a	RE 34-37
		Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento.					
		Parte principal: Fortalecimiento de brazos, barras, suspensión, planchas, dorsales.					
		Parte final: Carrera de 2400 mts					
	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 8	0630-0720	<b>LISTA ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</b>	Todos	Estadio EMCH	OOII	3a	RE 34-37
		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					
	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 9	0630-0720	<b>LISTA ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</b>	Todos	Estadio EMCH, Gimnasio EMCH	OOII	3a	RE 34-37
		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					
	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  3 0	0630-0720	<b>LISTA ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</b>	Todos	Piscina EMCH	OOII	3c	RE 34-37
		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					
	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  
O  
I

FERIADO: DIA DEL TRABAJO



*PLIP*  
O-224802173-O+  
CÉSAR ALFREDO ORDÓÑEZ SALAVERRY  
General de Brigada  
Director de la Escuela Militar de Chorrillos  
"C/ Francisco Bolognesi"



*[Signature]*  
O-213801476-O+  
ERIK FRANCISCO ANDOVAL REYES  
Coronel Infantería  
Jefe Dpto. Form. Académica de la Escuela Militar de Chorrillos  
"C/ Francisco Bolognesi"



*[Signature]*  
O-2322863875-A+  
JEISSON LEONEL COBDOVA SANCHEZ  
Mayor Infantería  
Jefe de la SEPPA de la Escuela Militar de Chorrillos  
"C/ Francisco Bolognesi"