

PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 30 DE MARZO AL 03 DE ABRIL 2026

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
L U N 3 0	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	
M A R 3 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	

M A R 3 1	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 0 1	0630-0720	<p>LISTA ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</p> <p>Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento.</p> <p>Parte principal: Carrera de 4000 mts, cadencia moderada, musculación en gimnasio de máquinas</p> <p>Parte final: Ejercicios de soltura y recuperación</p>	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 0 2	FERIADO: SEMANA SANTA						

V
I
E

O
3

FERIADO: SEMANA SANTA



PLIP
O-224802173-O+
CÉSAR ALFREDO ANDALUZ SALAVERRY
General de Brigada
Director de la Escuela Militar de Chorrillos
"Cri Francisco Bolognesi"



[Signature]
O-213814676-O+
ERIK FRANKLIN ANDOVAL REYES
Coronel Infantería
Jefe Dpto. Form. Académica de la Escuela Militar de Chorrillos
"Cri Francisco Bolognesi"



[Signature]
O-2322863875-A+
JEISSON LEONEL CORDOVA SANCHEZ
Mayor Infantería
Jefe de la SEPPA de la Escuela Militar de Chorrillos
"Cri Francisco Bolognesi"