

PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO 2026

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
L U N 1 9	0630-0720	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Parte inicial: movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. 2.-Parte principal: Carrera de 4000 mts, cadencia moderada, musculacion en gimnasio de maquinas. 3.-Parte final: Ejercicios de soltura y recuperacion.	EM	ESTADIO EMCH, GIMNASIO EMCH	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 a	RE 34-37
	0720-0815	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 A R 2 0	0630-0720	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Parte inicial: movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. 2.-Parte principal: Entrenamiento funcional: Circuito fisico, velocidad y reaccion, agilidad, sprint velocidad.. 3.-Parte final: Carrera de soltura.	EM	ESTADIO EMCH,	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 a	RE 34-37
	0720-0815	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 2 1	0630-0720	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. 2.-Parte principal: Carrera de 4000 mts., cadencia moderada, musculacion en gimnasio de maquinas. 3.-Parte final: Ejercicios de soltura y recuperacion.	EM	ESTADIO EMCH, GIMNASIO EMCH	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 a	RE 34-37
	0720-0815	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 2 2	0630-0720	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. 2.-Parte principal: Natacion, ejercicios de respiracion, pateo, braceo, ingresos al agua, estilos crawl 50 mts. 2 rep. flotacion. 3.-Parte final: Ejercicios de estabilizacion y flexibilidad ventral y dorsal.	EM	PISCINA EMCH	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 c.	RE 34-37
	0720-0815	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 2 3	0630-0720	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. 2.-Parte principal: Deporte libre. Musculacion. 3.-Parte final: Estiramiento y relajacion.	EM	CAMPOS DEPORTIVOS	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 a.	RE 34-37
	0720-0815	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	RE 34-37



O-224802173-A*
JEISSON LEONEL CORDOVA SANCHEZ
Mayor Infanteria
Jefe de la SEPA de la Escuela Militar de Chorrillos
"Crl. Francisco Bolognesi"



O- 213891878-O*
ERIK FRANKLIN SANDOVAL REYES
Coronel Infanteria
Jefe del Dpto/ Educ. Militar - EMCH
"Crl. Francisco Bolognesi"



O - 224802173-O*
CÉSAR ALFREDO ANDALUZ SALAVERRY
General de Brigada
Director de la Escuela Militar de Chorrillos
"Crl. Francisco Bolognesi"