

PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 16 AL 20 DE FEBRERO 2026

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
L U N 1 6	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	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 1 7	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	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 8	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, musculación en gimnasio de máquinas. 3.-Parte final: Ejercicios de soltura y recuperación.	EM	ESTADIO EMCH/ GIMNASIO EMCH	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"	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 9	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"	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 0	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"	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 FRIEDBERG SALAVERRY
General de Brigada
Director de la Escuela Militar de Chorrillos
"Ct Francisco Bolognesi"



O-21381478- O +
ERIK FRANKLIN SANDOVAL REYES
Coronel Infanteria
Jefe Dpto. Form. Academica de la Escuela Militar de Chorrillos
"Ct Francisco Bolognesi"



O-2322863875- A +
JEISSON LEONEL CORDOVA SANCHEZ
Mayor Infanteria
Jefe de la SEPPA de la Escuela Militar de Chorrillos
"Ct Francisco Bolognesi"