

PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 09 AL 13 DE MARZO 2026

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
L U N 0 9	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 1 0	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 1 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 1 2	0630-0720	<p>LISTA ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</p> <p>Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento.</p> <p>Parte principal: Natación, ejercicios de respiración, pateo, braceo, ingresos al agua, estilo crawl 50 mts 2 rep, flotación.</p> <p>Parte final: Ejercicios de estabilización y flexibilidad ventral y dorsal</p>	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 1 3	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	



0 224802173 - O +
CÉSAR ALFREDO ANDRÉS SALAVERRY
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Cri Francisco Bolognesi"

CLIP



0 21351178 - O +
ERIK FRANCISCO ANDOVAL REYES
 Coronel Infantería
 Jefe Dpto. Form. Académica de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Cri Francisco Bolognesi"

[Handwritten signature]



0 2322863872 - A +
JEISSON LEONEL CORDOVA SANCHEZ
 Mayor Intendencia
 Jefe de la SEPPA de la Escuela Militar de Chorrillos
 "Cri Francisco Bolognesi"

[Handwritten signature]