

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

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
L U N  1 6	0630-0720	<b>LISTA ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</b> 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 7	0630-0720	<b>LISTA ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</b> 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	
	0830-0845	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	UNIPAT	
	0845-0900	<b>Preparación para el I Test de Capacidad Física</b>	<b>EM</b>				
	0900 -1100	<b>I Test de Capacidad Física diagnóstico : Barras, suspensión, abdominales, arrera 2400 m</b>	<b>OODFM</b>	<b>Campos de instrucción</b>	<b>DFF</b>	<b>3a</b>	<b>RE 34-37</b>
	1100-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	UNIPAT	

M A R 7	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	<b>LISTA ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</b> 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	
	<b>0845-0900</b>	<b>Preparación para el I Test de Capacidad Física</b>	<b>EM</b>				
	<b>0900-1100</b>	<b>I Test de Capacidad Física diagnóstico :Pista de combate y natación 50 mts</b>	<b>OODFM</b>	Campos de instrucción	DFF	3a	RE 34-37
	1100-1230	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	<b>LISTA ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</b> Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. Parte principal: Natación, ejercicios de respiración, pateo, braceo, ingresos al agua, estilo crawl 50 mts 2 rep, flotación. Parte final: Ejercicios de estabilización y flexibilidad ventral y dorsal	Todos	Piscina EMCH	OOII	3c	RE 34-37
	0720-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	UNIPAT	

J U E  1 9	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	<b>LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b> 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	



0-224802173-0  
**CÉSAR ALFREDO FERNÁNDEZ SALAVERRY**  
 Coronel de Brigada  
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos  
 "San Francisco de Asís"

*PLCP*



0-2153195-0  
**ERIK FRANCISCO ANDOVAL REYES**  
 Coronel de Brigada  
 Jefe Depto. Form. Académica de la Escuela Militar de Chorrillos  
 "San Francisco de Asís"

*[Handwritten signature]*



0-232284387-4  
**JESSON LEONEL CORDERO SANCHEZ**  
 Mayor de Brigada  
 Jefe de la SEPPA de la Escuela Militar de Chorrillos  
 "San Francisco de Asís"

*[Handwritten signature]*