

**PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"**  
**CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 25 AL 29 DE MAYO 2026**

| DIA                       | HORA      | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SECCION | LUGAR                          | RESPONS | UNIF   | REF      |
|---------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------|---------|--------|----------|
| L<br>U<br>N<br><br>2<br>5 | 0630-0720 | <b>LISTA<br/>ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</b><br><br>Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento.<br><br>Parte principal: Fortalecimiento de brazos, barras, suspensión, planchas, dorsales.<br><br>Parte final: Carrera de 2400 mts                      | Todos   | Estadio EMCH,<br>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<br>A<br>R<br><br>2<br>6 | 0630-0720 | <b>LISTA<br/>ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</b><br><br>Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento.<br><br>Parte principal:Entrenamiento funcional: circuito físico, velocidad y reacción,agilidad, sprint velocidad<br><br>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<br>I<br>E<br><br>2<br>7 | 0630-0720 | <b>LISTA ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</b><br><br>Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento.<br><br>Parte principal: Carrera de 4000 mts, cadencia moderada, musculación en gimnasio de máquinas<br><br>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 |          |
| J<br>U<br>E<br><br>2<br>8 | 0630-0720 | <b>LISTA ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR:</b><br><br>Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento.<br><br>Parte principal: Natación, ejercicios de respiración, pateo, braceo, ingresos al agua, estilo crawl 50 mts 2 rep, flotación.<br><br>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 |          |
|                           | 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<br>I<br>E<br><br>2<br>9 | 0630-0720 | <b>LISTA<br/>ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR:</b><br><br>Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento.<br><br>Parte principal: Deporte libre. Musculación<br><br>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 |          |



O-224802173- O\*  
CÉSAR ALFREDO RODRÍGUEZ SALAVERRY  
General de Brigada  
Director de la Escuela Militar de Chorrillos  
"Cdr Francisco Bolognesi"



O-213891478- O\*  
ERIK FRANKLIN ANDOVAL REYES  
Coronel Infantería  
Jefe Dpto. Form. Académica de la Escuela Militar de Chorrillos  
"Cdr Francisco Bolognesi"



O-2322863875- A\*  
JEISSON LEONEL CORDOVA SANCHEZ  
Mayor Infantería  
Jefe de la SEPPA de la Escuela Militar de Chorrillos  
"Cdr Francisco Bolognesi"