

PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 04 AL 08 DE NOVIEMBRE 2024

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
LUN 04	0630-0745	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0745-0815	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
	0815-1230	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	
MAR 05	0630-0730	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0730-0745	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
	0745-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	1400-1530	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1530-1545	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR	EM		DEF		
	1545-1700	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Ejercicios de activación fisiológica 2.-Ejercicios de fuerza y resistencia muscular: Barras, Planchas y Abdominales 3.-Carrera de 2400 m., control de tiempo 4.-Trabajos especificos de resistencia fisica. 5.-Trabajos diferenciados para subsanar las deficiencias fisicas, individuales.	EM	CAMPO SINTETICO CIRCUITO EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 a,3b	RE 34-37
MIE 06	0630-0730	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0730-0745	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
	0745-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	

MIE 06	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	1400-1530	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1530-1545	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR	EM		DEF		
	1545-1700	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Ejercicios de activación fisiológica 2.-Ejercicios de fuerza y resistencia muscular: Barras, Planchas y Abdominales 3.-Trabajos especificos de resistencia fisica. 5.-Trabajos diferenciados para subsanar las deficiencias fisicas, individuales.	EM	CAMPO SINTETICO	OOII	ROPA DE DEPORTE/3a,3b	RE 34-37
JUE 07	0630-0730	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0730-0745	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
	0745-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	1400-1530	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1530-1545	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR	EM		DEF		
	1545-1700	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Natación, flotación, estilo crawl 2.-Trabajos diferenciados para subsanar las deficiencias fisicas, individuales.	EM	PISCINA EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/3a,3b,3c	RE 34-37
VIE 08	0630-0730	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0730-0745	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	

VIE 08	0745-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	1400-1530	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1530-1545	PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR	EM		DEF		
	1545-1700	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: Deporte libre:: Fulbito, musculación, natación, carrera aeróbica.	EM	CAMPOS DEPORTIVOS/PISCINA EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 a,3b,3c	RE 34-37



O - 123520600 - O+
ALDO ZAVALA FLORES
 MY EP
 Jefe de la Secc. Prog. Académica - EMCH
 "CrI Francisco Bolognesi"



O - 224531776 - O+
ALEJANDRO DELGADO RIVERO
 CRL EP
 Jefe del Dpto. Educ. Militar - EMCH
 "CrI Francisco Bolognesi"



O - 224892271 - O+
WALTER OCAMPO MARQUINA
 General de Brigada
 Director de la Escuela Militar de Chorrillos
 "CrI. Francisco Bolognesi"