

PROGRAMA SEMANAL DE EFM PARA EL ESTADO MAYOR Y EL DEPARTAMENTO DE LIDERAZGO MILITAR DE LA EMCH "CFB"

CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 04 AL 08 DE AGOSTO 2025

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
LUN 04	0620-0720	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. 2.-Parte principal: Entrenamiento funcional: Circuito fisico, velocidad y reacción, agilidad, sprint velocidad 3.-Parte Final: Carrera de soltura	TODOS	Estadio EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/3a	RE 34-37
	0720-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0815-0830	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
	0830-1230	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	
M A R 0 5	0600-0720	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: I Test de Capacidad fisica: Barras, Abdominales, Carrera de 2400 mts	EM	Campos de instrucción	OOII	ROPA DE DEPORTE/3a	RE 34-37
	0720-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0815-0830	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
	0830-1230	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	

M I E 0 6	0600-0720	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: I Test de Capacidad fisica: Pista de combate, natación 25 y 50 mts.	EM	Pista de Combate Piscina EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/3b, 3c	RE 34-37
	0720-0815	DESAYUNO	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	0815-0830	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
	0830-1230	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
	1200 - 1330	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: I Test de Capacidad fisica: Pista de combate, natación 50 mts.	DPTO. DE LIDERAZGO MILITAR	Pista de Combate Piscina EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/3b, 3c	RE 34-37
	1230-1400	RANCHO (ALMUERZO)	EM	COMEDOR OO	EM	1.f	
	1400-1645	TRABAJO EN OFICINA	EM	OFICINAS DEL EM	EM	1.f	
J U E 0 7	1645-1700	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	1.f	
	0600-0720	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: I Test de Capacidad fisica: Rezagados	EM	Campos de instrucción	OOII	ROPA DE DEPORTE/3a, b y 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	1.f	
	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	
V I E 0 8	1645-1700	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	UNIPAT	
	0620-0720	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.- Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. 2.- Parte principal: Deporte libre. Musculación 3.- Parte Final: Estiramiento y relajación.	TODOS	CAMPOS DEPORTIVOS EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/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	1.f	

V I E O 8	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-2322863875- A +
JEISSON LEONEL CORDOVA SANCHEZ
Mayor Infantería
Jefe de la SEPA de la Escuela Militar de Chorrillos
"Crt Francisco Bolognesi"



O-2534020793- O +
ALAN HARRY GARCÍA QUISPE
Coronel Infantería
Jefe Dpto. Edu. Mil. de la Escuela Militar de Chorrillos
"Crt Francisco Bolognesi"



O-224802173- O +
CÉSAR ALFREDO ANDALUZ SALAVERRY
General de Brigada
Director de la Escuela Militar de Chorrillos
"Crt Francisco Bolognesi"