

PROGRAMA PARA EL ESTADO MAYOR DE LA EMCH "CFB"
CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 01 AL 05 DE DICIEMBRE 2025

DIA	HORA	ACTIVIDADES	SECCION	LUGAR	RESPONS	UNIF	REF
L U N 0 1	0630-0720	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. 2.-Parte principal:Entrenamiento funcional: circuito físico, velocidad y reacción,agilidad, sprint velocidad 3.-Carrera de soltura	EM	ESTADIO EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 a	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 2	0630-0720	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. 2.-Parte principal: Carrera de 3000 mts, cadencia moderada 3.-Parte Final: Ejercicios de soltura y recuperación	EM	CIRCUITO COEDE	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 a	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 3	0630-0720	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. 2.-Parte principal:Entrenamiento funcional: circuito físico, velocidad y reacción,agilidad, sprint velocidad 3.- Carrera de soltura	EM	ESTADIO EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 a	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	
J U E 0 4	0630-0720	LISTA ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR: 1.-Parte Inicial: Movilidad articular, estiramiento y ejercicios de calentamiento. 2.-Parte principal: Natacion, ejercicios de respiracion, pateo, braceo, ingresos al agua, estilo crawl 50 metros , flotacion.	EM	PISCINA EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 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	
	1645-1700	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	UNIPAT	
V I E 0 5	0630-0720	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.	EM	CAMPOS DEPORTIVOS EMCH "CFB"	OOII	ROPA DE DEPORTE/3 a	RE 34-37

V I E 0 5	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
	1645-1700	LISTA DEL ESTADO MAYOR EMCH "CFB"	EM	PATIO DE HONOR	EM	UNIPAT



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



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