**Lộ trình học tiếng Anh trong 100 ngày** với:

* 🎯 Mục tiêu: **IELTS 6.5**, đặc biệt tập trung **speaking tối thiểu 3 tiếng mỗi ngày**.
* 🧠 Bạn có nền tảng ngữ pháp và từ vựng B1, nhưng chưa sử dụng thành thạo.
* 🗣 Ưu tiên **giọng Anh – Mỹ**.
* 💡 Có khả năng tự luyện nói và tương tác với AI agents.
* 📚 Mong muốn phối hợp đều các kỹ năng: nghe, nói, đọc, viết.
* ⏳ Tổng thời gian học: **5 tiếng/ngày** × **100 ngày** = **500 giờ** học chất lượng cao.

**💡 TRIẾT LÝ LỘ TRÌNH**

* **Không học vẹt, không học “để biết” — mà học để dùng.**
* Ưu tiên **“Active Recall”**, **Shadowing**, **Output First** (nói trước, học sau).
* Các chủ đề đều **ứng dụng ngay vào đời sống** và **tiệm cận format IELTS** theo từng giai đoạn.
* **Tăng dần độ khó mỗi 10 – 15 ngày**, không ngắt quãng.

**📘 TUẦN 1 (Ngày 1 – 7) — “Awaken Your English Muscle”**

**Mục tiêu: Khởi động hệ phản xạ, nói được trôi chảy về các tình huống thường ngày, tăng dần độ tự tin.**

Tổng: 5 tiếng/ngày  
Trong đó:

* 3 tiếng Speaking
* 2 tiếng còn lại chia đều cho Listening + Vocabulary + Grammar + Reading & Writing mini (ngắn)

**✅ KẾ HOẠCH MỖI NGÀY (MẪU)**

**🎯 1. SPEAKING (3 tiếng)**

| **Hoạt động** | **Mô tả** | **Thời lượng** |
| --- | --- | --- |
| **Shadowing (Bắt chước)** | Chọn 1 video từ [Rachel’s English](https://www.youtube.com/user/rachelsenglish) hoặc [Speak English With Vanessa](https://www.youtube.com/c/SpeakEnglishWithVanessa). Lặp lại theo, từng câu, 3-5 lần. Ghi âm lại. | 45 phút |
| **Prompt Speaking (Ứng biến)** | Dùng ChatGPT hoặc AI agent: hỏi đáp theo chủ đề hằng ngày như: “Daily routine”, “Shopping”, “Food”, “Family”, “Hobbies” | 45 phút |
| **Storytelling Practice** | Kể lại 1 việc bạn làm trong ngày bằng tiếng Anh (vào buổi tối). Dùng các thì đơn giản (Present Simple, Past Simple). Ghi âm lại. | 30 phút |
| **Role-play** | Dùng AI tạo tình huống: mua đồ, hỏi đường, order quán ăn, gọi điện... | 30 phút |
| **Speaking Review** | Nghe lại các bản ghi âm của bạn trong ngày. Ghi chú lỗi phát âm/ngữ pháp. | 30 phút |

**🎯 2. LISTENING + VOCABULARY (1 tiếng)**

| **Hoạt động** | **Mô tả** | **Thời lượng** |
| --- | --- | --- |
| **Listening chọn lọc** | Nghe podcast: **The English We Speak** (BBC) hoặc **All Ears English** (giọng Mỹ). Ghi lại 5 cụm từ mới. | 30 phút |
| **Từ vựng theo chủ đề** | Mỗi ngày học 10 từ vựng theo chủ đề đang luyện nói hôm đó (food, family, daily life...). Dùng app như [Anki](https://apps.ankiweb.net/). | 30 phút |

**🎯 3. GRAMMAR + WRITING MINI (1 tiếng)**

| **Hoạt động** | **Mô tả** | **Thời lượng** |
| --- | --- | --- |
| **Ôn ngữ pháp cần thiết** | Dùng sách **English Grammar in Use – B1** (PDF rất phổ biến). Mỗi ngày 1-2 điểm ngữ pháp, tập trung vào **ứng dụng khi nói**. | 30 phút |
| **Viết 5 câu mô tả bản thân/sự kiện trong ngày** | Sau đó đọc lớn, chỉnh sửa, rồi chép tay. | 30 phút |

**📅 TUẦN 1 CHỦ ĐỀ THEO NGÀY**

| **Ngày** | **Chủ đề chính để luyện nói** | **Ngữ pháp cần biết lại** | **Từ vựng gợi ý** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Giới thiệu bản thân | Present Simple | name, job, age, like/dislike |
| 2 | Daily Routine | Time expressions | wake up, brush teeth, go to work |
| 3 | Nơi bạn sống | There is/are, Prepositions | near, far, next to, behind |
| 4 | Gia đình | Possessive adjectives | mother, brother, cousin |
| 5 | Món ăn yêu thích | Countable/Uncountable Nouns | meat, rice, soda, bottle |
| 6 | Thói quen & sở thích | Like/Don’t like + Ving | play, watch, read |
| 7 | Ngày cuối tuần | Past Simple | yesterday, went, did, saw |

📌 **Cuối tuần**:

* Làm mini test Speaking (dùng IELTS Speaking Part 1 mock test online).
* Viết 1 đoạn văn ngắn (80–100 từ) kể lại tuần vừa qua bằng tiếng Anh.