|  |
| --- |
| TIỂU ĐOÀN 18  **ĐẠI ĐỘI 1**  **LỊCH**  **TẬP LUYỆN THỂ DỤC SÁNG – THỂ THAO CHIỀU**  **Tháng 11 năm 2023** |

|  |  |
| --- | --- |
| TIỂU ĐOÀN 18  **ĐẠI ĐỘI 1** | **LỊCH TẬP LUYỆN THỂ DỤC SÁNG -**  **THỂ THAO CHIỀU**  *Tuần 01 tháng 11 (từ ngày 30 tháng 10 đến ngày 05 tháng 11 )* |

| **Thứ**  **ngày** | **Đơn vị**  **tập** | **Buổi** | **Phương**  **án** | **Người phụ trách** | **Địa điểm** | **Vật chất**  **bảo đảm** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Hai**  **30/10** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA1 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA2 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| **Ba**  **31/10** | bVTĐ1 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ2 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA1 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| bVTĐ3 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA2 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| **Tư**  **01/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 |  | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| **Năm**  **02/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| bVTĐ3 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| **Sáu**  **03/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| ***Công tác*** | | | | |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA4 | bt | Sân bóng d | Bóng đá |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA4 | bt | Sân bóng d | Bóng chuyền, bóng đá |

|  |  |
| --- | --- |
| *Phương án thể dục sáng*  - Phương án 1:  + Thể dục tay không bài 1,2,3,4.  + Võ thể dục  + Bài liên quyền  - Phương án 2: Chạy dài tay không. | *Phương án thể dục chiều*  - Phương án 1: Chạy ngắn, nhảy, xà.  - Phương án 2: Vượt vật cản, tạ.  - Phương án 3: Cầu lông.  - Phương án 4: Bóng chuyền, Bóng đá |

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Ngày tháng năm 2023*  **Chỉ huy đơn vị**  **Đại úy Hồ Hồng Phong** |

|  |  |
| --- | --- |
| TIỂU ĐOÀN 18  **ĐẠI ĐỘI 1** | **LỊCH TẬP LUYỆN THỂ DỤC SÁNG -**  **THỂ THAO CHIỀU**  *Tuần 02 tháng 11 (từ ngày 06 tháng 11 đến ngày 12 tháng 11 )* |

| **Thứ**  **ngày** | **Đơn vị**  **tập** | **Buổi** | **Phương**  **án** | **Người phụ trách** | **Địa điểm** | **Vật chất**  **bảo đảm** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Hai**  **06/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| **Ba**  **07/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA4 | bt | Sân bóng d | Bóng chuyền, bóng đá |
| bVTĐ2 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ3 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA4 | bt | Sân bóng d | Bóng chuyền, bóng đá |
| **Tư**  **08/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 |  | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| **Năm**  **09/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ2 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA4 | bt | Sân bóng d | Bóng chuyền, bóng đá |
| bVTĐ3 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA4 | bt | Sân bóng d | Bóng chuyền, bóng đá |
| **Sáu**  **10/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |

|  |  |
| --- | --- |
| *Phương án thể dục sáng*  - Phương án 1:  + Thể dục tay không bài 1,2,3,4.  + Võ thể dục  + Bài liên quyền  - Phương án 2: Chạy dài tay không. | *Phương án thể dục chiều*  - Phương án 1: Chạy ngắn, nhảy, xà.  - Phương án 2: Vượt vật cản, tạ.  - Phương án 3: Cầu lông.  - Phương án 4: Bóng chuyền, Bóng đá |

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Ngày tháng năm 2023*  **Chỉ huy đơn vị**  **Đại úy Hồ Hồng Phong** |

|  |  |
| --- | --- |
| TIỂU ĐOÀN 18  **ĐẠI ĐỘI 1** | **LỊCH TẬP LUYỆN THỂ DỤC SÁNG -**  **THỂ THAO CHIỀU**  *Tuần 03 tháng 11 (từ ngày 13 tháng 11 đến ngày 19 tháng 11 )* |

| **Thứ**  **Ngày** | **Đơn vị**  **tập** | **Buổi** | **Phương**  **án** | **Người phụ trách** | **Địa điểm** | **Vật chất**  **bảo đảm** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Hai**  **13/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA1 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA2 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| **Ba**  **14/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ2 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA1 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| bVTĐ3 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA2 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| **Tư**  **15/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 |  | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| **Năm**  **16/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| bVTĐ3 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| **Sáu**  **17/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA4 | bt | Sân bóng d | Bóng chuyền, bóng đá |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA4 | bt | Sân bóng d | Bóng chuyền, bóng đá |

|  |  |
| --- | --- |
| *Phương án thể dục sáng*  - Phương án 1:  + Thể dục tay không bài 1,2,3,4.  + Võ thể dục  + Bài liên quyền  - Phương án 2: Chạy dài tay không. | *Phương án thể dục chiều*  - Phương án 1: Chạy ngắn, nhảy, xà.  - Phương án 2: Vượt vật cản, tạ.  - Phương án 3: Cầu lông.  - Phương án 4: Bóng chuyền, Bóng đá |

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Ngày tháng năm 2023*  **Chỉ huy đơn vị**  **Đại úy Hồ Hồng Phong** |

|  |  |
| --- | --- |
| TIỂU ĐOÀN 18  **ĐẠI ĐỘI 1** | **LỊCH TẬP LUYỆN THỂ DỤC SÁNG -**  **THỂ THAO CHIỀU**  *Tuần 04 tháng 11 (từ ngày 20 tháng 11 đến ngày 26 tháng 11 )* |

| **Thứ**  **Ngày** | **Đơn vị**  **tập** | **Buổi** | **Phương**  **án** | **Người phụ trách** | **Địa điểm** | **Vật chất**  **bảo đảm** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Hai**  **20/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA1 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA2 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| **Ba**  **21/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA4 | bt | Sân bóng d | Bóng chuyền, bóng đá |
| bVTĐ2 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ3 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA4 | bt | Sân bóng d | Bóng chuyền, bóng đá |
| **Tư**  **22/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 |  | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| **Năm**  **23/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA4 | bt | Sân bóng d | Bóng chuyền, bóng đá |
| bVTĐ2 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA4 | bt | Sân bóng d | Bóng chuyền, bóng đá |
| bVTĐ3 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| **Sáu**  **24/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA1 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA2 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| *Phương án thể dục sáng*  - Phương án 1:  + Thể dục tay không bài 1,2,3,4.  + Võ thể dục  + Bài liên quyền  - Phương án 2: Chạy dài tay không. | *Phương án thể dục chiều*  - Phương án 1: Chạy ngắn, nhảy, xà.  - Phương án 2: Vượt vật cản, tạ.  - Phương án 3: Cầu lông.  - Phương án 4: Bóng chuyền, Bóng đá |

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Ngày tháng năm 2023*  **Chỉ huy đơn vị**  **Đại úy Hồ Hồng Phong** |

|  |  |
| --- | --- |
| TIỂU ĐOÀN 18  **ĐẠI ĐỘI 1** | **LỊCH TẬP LUYỆN THỂ DỤC SÁNG -**  **THỂ THAO CHIỀU**  *Tuần 05 tháng 11 (từ ngày 27 tháng 11 đến ngày 03 tháng 12 )* |

| **Thứ**  **ngày** | **Đơn vị**  **tập** | **Buổi** | **Phương**  **án** | **Người phụ trách** | **Địa điểm** | **Vật chất**  **bảo đảm** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Hai**  **27/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA1 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA2 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| **Ba**  **28/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ2 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA1 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| bVTĐ3 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA2 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| **Tư**  **29/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 |  | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| **Năm**  **30/11** | bVTĐ1 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA3 | ct | Sân cầu lông c | Vợt, quả cầu |
| bVTĐ3 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| **Sáu**  **01/12** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA4 | bt | Sân bóng d | Bóng đá |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA4 | bt | Sân bóng d | Bóng chuyền, bóng đá |

|  |  |
| --- | --- |
| *Phương án thể dục sáng*  - Phương án 1:  + Thể dục tay không bài 1,2,3,4.  + Võ thể dục  + Bài liên quyền  - Phương án 2: Chạy dài tay không. | *Phương án thể dục chiều*  - Phương án 1: Chạy ngắn, nhảy, xà.  - Phương án 2: Vượt vật cản, tạ.  - Phương án 3: Cầu lông.  - Phương án 4: Bóng chuyền, Bóng đá |

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Ngày tháng năm 2023*  **Chỉ huy đơn vị**  **Đại úy Hồ Hồng Phong** |