|  |  |
| --- | --- |
| TIỂU ĐOÀN 18  **ĐẠI ĐỘI 1** | **LỊCH TẬP LUYỆN THỂ DỤC SÁNG -**  **THỂ THAO CHIỀU**  *Tuần 01 tháng 3 (từ ngày 06 tháng 3 đến ngày 12 tháng 3 )* |

| **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**  **06/03** | 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**  **07/03** | 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**  **08/03** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 |  | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| **Năm**  **09/03** | bVTĐ1 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| bVTĐ3 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| **Sáu**  **10/03** | 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: Bơi, 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 3 (từ ngày 13 tháng 3 đến ngày 19 tháng 3 )* |

| **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**  **12/03** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| **Ba**  **14/03** | 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**  **15/03** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 |  | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| **Năm**  **16/03** | 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**  **17/03** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, 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: Bơi, 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 3 (từ ngày 20 tháng 3 đến ngày 26 tháng 3 )* |

| **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**  **20/03** | 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**  **21/03** | 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**  **22/03** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 |  | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| **Năm**  **23/03** | bVTĐ1 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| bVTĐ3 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| **Sáu**  **24/03** | 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: Bơi, 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 3 (từ ngày 27 tháng 3 đến ngày 2 tháng 4 )* |

| **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**  **27/03** | 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**  **28/03** | 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**  **29/03** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 |  | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| **Năm**  **30/03** | 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**  **31/03** | 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: Bơi, 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 01 tháng 4 (từ ngày 3 tháng 4 đến ngày 9 tháng 4 )* |

| **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**  **03/04** | 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**  **04/04** | 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**  **05/04** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 |  | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| **Năm**  **06/04** | bVTĐ1 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| bVTĐ3 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| **Sáu**  **07/04** | 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: Bơi, 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 4 (từ ngày 10 tháng 4 đến ngày 16 tháng 4 )* |

| **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**  **10/04** | 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**  **11/04** | 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 | PA2 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| **Tư**  **12/04** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 |  | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA4 | bt | Sân bóng d | Bóng chuyền, bóng đá |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA1 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| **Năm**  **13/04** | 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 |
| **Sáu**  **14/04** | 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: Bơi, 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 4 (từ ngày 17 tháng 4 đến ngày 23 tháng 4 )* |

| **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**  **17/04** | 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**  **18/04** | 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*** | | | |
| **Tư**  **19/04** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 |  | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| **Năm**  **20/04** | 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 |
| **Sáu**  **21/04** | 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: Bơi, 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 4 (từ ngày 24 tháng 4 đến ngày 30 tháng 4 )* |

| **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**  **24/04** | 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**  **25/04** | 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**  **26/04** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 |  | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, vợt, quả cầu |
| **Năm**  **27/04** | bVTĐ1 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | PA2 | bt | Bãi TL d | Xà,tạ |
| bVTĐ2 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ3 | Sáng | PA2 | bt | Sân bóng d |  |
| Chiều |  |  |  |  |
| **Sáu**  **28/04** | bVTĐ1 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | ***Công tác*** | | | |
| bVTĐ2 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Vợt, phao |
| bVTĐ3 | Sáng | PA1 | bt | Sân đơn vị |  |
| Chiều | PA3 | ct | Bể bơi f, sân cầu lông c | Phao, 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: Bơi, Cầu lông.  - Phương án 4: Bóng chuyền, Bóng đá |

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