|  |
| --- |
| TIỂU ĐOÀN 18  **ĐẠI ĐỘI 1**  **LỊCH**  **TẬP LUYỆN THỂ DỤC SÁNG – THỂ THAO CHIỀU**  **Tháng 08 năm 2023** |

|  |  |
| --- | --- |
| TIỂU ĐOÀN 18  **ĐẠI ĐỘI 1** | **LỊCH TẬP LUYỆN THỂ DỤC SÁNG -**  **THỂ THAO CHIỀU**  *Tuần 01 tháng 8 (từ ngày 31 tháng 7 đến ngày 06 tháng 8)* |

| **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**  **31/7** | 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**  **01/8** | 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**  **02/8** | 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**  **03/8** | 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**  **04/8** | 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 8 (từ ngày 07 tháng 5 đến ngày 13 tháng 8)* |

| **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**  **07/8** | 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**  **08/8** | 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**  **09/8** | 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**  **10/8** | 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**  **11/8** | 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 8 (từ ngày 14 tháng 8 đến ngày 20 tháng 8)* |

| **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**  **14/8** | 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**  **15/8** | 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**  **16/8** | 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**  **17/8** | 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**  **18/8** | 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 8 (từ ngày 21 tháng 8 đến ngày 27 tháng 8)* |

| **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**  **21/8** | 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**  **22/8** | 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**  **23/8** | 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**  **24/8** | 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**  **25/8** | 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 05 tháng 8 (từ ngày 28 tháng 8 đến ngày 03 tháng 9)* |

| **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**  **28/8** | 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**  **29/8** | 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**  **30/8** | 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**  **31/8** | 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**  **01/9** | 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 01 tháng 6 (từ ngày 05 tháng 6 đến ngày 11 tháng 6)* |

| **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**  **05/06** | 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**  **06/06** | 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**  **07/06** | 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**  **08/06** | 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**  **09/06** | 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 02 tháng 6 (từ ngày 12 tháng 6 đến ngày 18 tháng 6 )* |

| **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**  **12/06** | 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**  **13/06** | 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**  **14/06** | 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**  **15/06** | 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**  **16/06** | 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 6 (từ ngày 19 tháng 6 đến ngày 25 tháng 6 )* |

| **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**  **19/06** | 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**  **20/06** | 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**  **21/06** | 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**  **22/06** | 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**  **23/06** | 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** |

|  |  |
| --- | --- |
| TIỂU ĐOÀN 18  **ĐẠI ĐỘI 1** | **LỊCH TẬP LUYỆN THỂ DỤC SÁNG -**  **THỂ THAO CHIỀU**  *Tuần 04 tháng 6 (từ ngày 26 tháng 6 đến ngày 02 tháng 7)* |

| **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**  **26/06** | 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**  **27/06** | 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**  **28/06** | 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**  **29/06** | 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**  **30/06** | 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** |