|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PHÊ DUYỆT**  Ngày….tháng…năm 2022  **TIỂU ĐOÀN TRƯỞNG**  **Thiếu tá Lương Tuấn Hùng** | **KẾ HOẠCH**  **Luyện tập thể dục, thể thao buổi chiều tháng 10 năm 2022** |  |

| **Tuần** | **Thứ** | **Đơn vị** | **Nội dung luyện tập** | **Địa điểm** | **Phụ trách** | **Vật chất bảo đảm chính** | **Ghi chú** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần 01** | Thứ 2  03/10 | cVTĐ1 | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | bt | Bóng |  |
| cHTĐ2 | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | bt | Xà,tạ |  |
| d.bộ | Bơi | Ao Tiểu đoàn | TLTM | Phao,sào,… |  |
| Thứ 3  04/10 | cVTĐ1 | Chạy vật cản | Bãi vật cản/d | bt | Ak= 01 |  |
| cHTĐ2 | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | bt | Bóng |  |
| d.bộ | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | TLTM | Xà,tạ |  |
| Thứ 4  05/10 | cVTĐ1 | Bơi | Ao Tiểu đoàn | ct | Phao,sào,… |  |
| cHTĐ2 | Chạy vật cản | Bãi vật cản/d | bt | Ak= 01 |  |
| d.bộ | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | TLTM | Bóng |  |
| Thứ 5  06/10 | cVTĐ1 | Bóng bàn, cầu lông | Đơn vị | bt | Vợt, cầu |  |
| cHTĐ2 | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | bt | Xà,tạ |  |
| d.bộ | Bóng bàn, cầu lông | Đơn vị | TLTM | Vợt, cầu |  |
| Thứ 6  07/10 | cVTĐ1 | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | bt | Bóng |  |
| cHTĐ2 | Bóng bàn, cầu lông | Đơn vị | bt | Vợt, cầu |  |
| d.bộ | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | TLTM | Xà,tạ |  |
| **Tuần 02** | Thứ 2  10/10 | cVTĐ1 | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | bt | Bóng |  |
| cHTĐ2 | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | bt | Xà,tạ |  |
| d.bộ | Bơi | Ao Tiểu đoàn | TLTM | Phao,sào,… |  |
| Thứ 3  11/10 | cVTĐ1 | Chạy vật cản | Bãi vật cản/d | bt | Ak= 01 |  |
| cHTĐ2 | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | bt | Bóng |  |
| d.bộ | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | TLTM | Xà,tạ |  |
| Thứ 4  12/10 | cVTĐ1 | Bơi | Ao Tiểu đoàn | ct | Phao,sào,… |  |
| cHTĐ2 | Chạy vật cản | Bãi vật cản/d | bt | Ak= 01 |  |
| d.bộ | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | TLTM | Bóng |  |
| Thứ 5  13/10 | cVTĐ1 | Bóng bàn, cầu lông | Đơn vị | bt | Vợt, cầu |  |
| cHTĐ2 | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | bt | Xà,tạ |  |
| d.bộ | Bóng bàn, cầu lông | Đơn vị | TLTM | Vợt, cầu |  |
| Thứ 6  14/10 | cVTĐ1 | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | bt | Bóng |  |
| cHTĐ2 | Bóng bàn, cầu lông | Đơn vị | bt | Vợt, cầu |  |
| d.bộ | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | TLTM | Xà,tạ |  |
| **Tuần 03** | Thứ 2  17/10 | cVTĐ1 | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | bt | Bóng |  |
| cHTĐ2 | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | bt | Xà,tạ |  |
| d.bộ | Bơi | Ao Tiểu đoàn | TLTM | Phao,sào,… |  |
| Thứ 3  18/10 | cVTĐ1 | Chạy vật cản | Bãi vật cản/d | bt | Ak= 01 |  |
| cHTĐ2 | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | bt | Bóng |  |
| d.bộ | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | TLTM | Xà,tạ |  |
| Thứ 4  19/10 | cVTĐ1 | Bơi | Ao Tiểu đoàn | ct | Phao,sào,… |  |
| cHTĐ2 | Chạy vật cản | Bãi vật cản/d | bt | Ak= 01 |  |
| d.bộ | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | TLTM | Bóng |  |
| Thứ 5  20/10 | cVTĐ1 | Bóng bàn, cầu lông | Đơn vị | bt | Vợt, cầu |  |
| cHTĐ2 | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | bt | Xà,tạ |  |
| d.bộ | Bóng bàn, cầu lông | Đơn vị | TLTM | Vợt, cầu |  |
| Thứ 6  21/10 | cVTĐ1 | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | bt | Bóng |  |
| cHTĐ2 | Bóng bàn, cầu lông | Đơn vị | bt | Vợt, cầu |  |
| d.bộ | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | TLTM | Xà,tạ |  |
| **Tuần 04** | Thứ 2  24/10 | cVTĐ1 | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | bt | Bóng |  |
| cHTĐ2 | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | bt | Xà,tạ |  |
| d.bộ | Bơi | Ao Tiểu đoàn | TLTM | Phao,sào,… |  |
| Thứ 3  25/10 | cVTĐ1 | Chạy vật cản | Bãi vật cản/d | bt | Ak= 01 |  |
| cHTĐ2 | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | bt | Bóng |  |
| d.bộ | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | TLTM | Xà,tạ |  |
| Thứ 4  26/10 | cVTĐ1 | Bơi | Ao Tiểu đoàn | ct | Phao,sào,… |  |
| cHTĐ2 | Chạy vật cản | Bãi vật cản/d | bt | Ak= 01 |  |
| d.bộ | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | TLTM | Bóng |  |
| Thứ 5  27/10 | cVTĐ1 | Bóng bàn, cầu lông | Đơn vị | bt | Vợt, cầu |  |
| cHTĐ2 | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | bt | Xà,tạ |  |
| d.bộ | Bóng bàn, cầu lông | Đơn vị | TLTM | Vợt, cầu |  |
| Thứ 6  28/10 | cVTĐ1 | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | bt | Bóng |  |
| cHTĐ2 | Bóng bàn, cầu lông | Đơn vị | bt | Vợt, cầu |  |
| d.bộ | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | TLTM | Xà,tạ |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **TRỢ LÝ THAM MƯU**  **Đại úy Hồ Hồng Phong** |