|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PHÊ DUYỆT**  *Ngày … tháng 11 năm 2022*  **TIỂU ĐOÀN TRƯỞNG**  **Thiếu tá Lương Tuấn Hùng** | **KẾ HOẠCH**  **Luyện tập thể dục, thể thao buổi chiều tháng 12 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  05/12 | cVTĐ1 | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | bt | Bóng |  |
| cHTĐ2 | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | bt | Xà,tạ |  |
| d.bộ | Cầu lông, bóng bàn | Đơn vị | TLTM | Vợt, cầu |  |
| Thứ 3  06/12 | 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  07/12 | cVTĐ1 | Cầu lông, bóng bàn | Đơn vị | ct | Vợt, cầu |  |
| cHTĐ2 | Chạy vật cản | Bãi vật cản/d | bt | Ak= 01 |  |
| d.bộ | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | TLTM | Bóng |  |
| Thứ 5  08/12 | 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  09/12 | 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  12/12 | cVTĐ1 | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | bt | Bóng |  |
| cHTĐ2 | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | bt | Xà,tạ |  |
| d.bộ | Cầu lông, bóng bàn | Đơn vị | TLTM | Vợt, cầu |  |
| Thứ 3  13/12 | 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  14/12 | cVTĐ1 | Cầu lông, bóng bàn | Đơn vị | ct | Vợt, cầu |  |
| cHTĐ2 | Chạy vật cản | Bãi vật cản/d | bt | Ak= 01 |  |
| d.bộ | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | TLTM | Bóng |  |
| Thứ 5  15/12 | 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  16/12 | 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  19/12 | cVTĐ1 | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | bt | Bóng |  |
| cHTĐ2 | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | bt | Xà,tạ |  |
| d.bộ | Cầu lông, bóng bàn | Đơn vị | TLTM | Vợt, cầu |  |
| Thứ 3  20/12 | 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  21/12 | cVTĐ1 | Cầu lông, bóng bàn | Đơn vị | ct | Vợt, cầu |  |
| cHTĐ2 | Chạy vật cản | Bãi vật cản/d | bt | Ak= 01 |  |
| d.bộ | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | TLTM | Bóng |  |
| Thứ 5  22/12 | 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  23/12 | 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  26/12 | cVTĐ1 | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | bt | Bóng |  |
| cHTĐ2 | Luyện tập xà, tạ | Bãi Thể lực tổng hợp | bt | Xà,tạ |  |
| d.bộ | Cầu lông, bóng bàn | Đơn vị | TLTM | Vợt, cầu |  |
| Thứ 3  27/12 | 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  28/12 | cVTĐ1 | Cầu lông, bóng bàn | Đơn vị | ct | Vợt, cầu |  |
| cHTĐ2 | Chạy vật cản | Bãi vật cản/d | bt | Ak= 01 |  |
| d.bộ | Bóng đá, bóng chuyền | Sân d | TLTM | Bóng |  |
| Thứ 5  29/12 | 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  30/12 | 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** |