|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 9 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  05/9 | 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  06/9 | 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  06/9 | 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  07/9 | 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  08/9 | 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  12/9 | 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  13/9 | 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  14/9 | 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  15/9 | 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  16/9 | 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  19/9 | 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  20/9 | 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  21/9 | 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  22/9 | 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  23/9 | 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  26/9 | 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  27/9 | 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  28/9 | 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  29/9 | 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  30/9 | 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** |