TIỂU ĐOÀN 18

**ĐẠI ĐỘI 1**

**GIÁO ÁN**

**HUẤN LUYỆN THỂ LỰC**

**Bài: Kỹ thuật nâng tạ**

**TRUNG ĐỘI TRƯỞNG**

**Thiếu úy Hoàng Văn Tiến**

**ThiÕu t¸: Bïi Duy D­¬ng**