Tuần 18

* Ôn thi

Kỹ thuật nhảy dây liền kết: 20 nhịp

* 5 lần nhảy 2 chân nhịp đơn.
* 5 lần nhảy 2 chân nhịp đệm.
* 5 lần nhảy 1 chân nhịp đơn.
* 5 lần nhảy 1 chân nhịp đệm.