



برنامه هفتگی تمرینات ورزشی

(دانشجویان - پسران)

بهار ۱۴۰۳



تمامی برنامه‌های تمرینات هفتگی رشته‌های گوناگون ورزشی، در پایگاه اینترنتی مدیریت تربیت بدنی (منوی فوق برنامه) در دسترس تمامی ورزشکاران و علاقمندان قرار دارد. همچنین در صورت ایجاد هرگونه تغییر در برنامه‌ها، فایل‌های مربوطه بروزرسانی خواهند شد.

ردیف	رشته ورزشی	روزهای تمرین	ساعت تمرین	محل تمرین	مربی
۱	آمادگی جسمانی	شنبه، دوشنبه و چهارشنبه	۱۷ - ۱۵	سالن استاد جباری	داریوش خدامرادی
۲	بدمینتون	شنبه، دوشنبه و چهارشنبه	۱۹ - ۱۷	سالن بدمینتون	بابک دادی زاده
۳	بدنسازی و سونا	<u>زمانبندی مجموعه</u>	<u>زمانبندی مجموعه</u>	مجموعه سونا، جکوزی و سالن بدنسازی	مهرداد بابائی
۴	بسکتبال	شنبه، دوشنبه و چهارشنبه	۱۹ - ۱۷:۳۰	سالن استاد جباری	محمدرضا ثانوی
۵	تکواندو	شنبه، دوشنبه و چهارشنبه	۱۸:۳۰ - ۱۶:۳۰	سالن سنگنوردی	اعلام خواهد شد.
۶	تنیس روی میز	شنبه، دوشنبه و چهارشنبه	۱۸ - ۱۶	سالن تنیس روی میز	رامین صحرایی
۷	جودو	شنبه، دوشنبه و چهارشنبه	۲۱ - ۱۹	سالن کشتی و جودو	پدرام آزادان
۸	دفاع شخصی	یکشنبه و سه شنبه	۱۴ - ۱۲	سالن کشتی و جودو	سید جواد حسین زاهدی
۹	سنگنوردی	شنبه، دوشنبه و چهارشنبه	۱۹ - ۱۷	سالن سنگنوردی	نصیر علیزاده
۱۰	شطرنج	سه شنبه (ویژه تیم دانشگاه)	۱۷ - ۱۵	اتاق شطرنج	فرزاد بلورچی فرد
۱۱	شنا	یکشنبه، سه شنبه و پنجشنبه (ویژه تیم دانشگاه)	۱۴ - ۱۲	مجموعه آبی دانشگاه	رحمن صالحی
۱۲	فوتسال	شنبه و چهارشنبه	۲۰:۳۰ - ۱۹	سالن قهرمانی	بهداد خلیلی
		دوشنبه	۲۰ - ۱۸:۳۰		
۱۳	کاراته	شنبه، دوشنبه و چهارشنبه	۱۸ - ۱۶	سالن ایروبیک	اعلام خواهد شد.
۱۴	کشتی (آزاد-فرنگی)	شنبه، دوشنبه و چهارشنبه	۱۹ - ۱۷	سالن کشتی و جودو	بهرام حسین زاده
۱۵	والیبال	شنبه، دوشنبه و چهارشنبه	۱۹ - ۱۷	سالن استاد جباری	سعید فاتحی

برای آگاهی بیشتر از اخبار و اطلاعیه‌های ورزشی به پایگاه اینترنتی و یا کانال مدیریت تربیت بدنی مراجعه فرمایید.

@sharifsports

sport.sharif.ir