



# برنامه هفتگی تمرینات ورزشی

## (دانشجویان - پسران)

زمستان ۱۴۰۳



تمامی برنامه های تمرینات هفتگی رشته های 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 برنامه ها، فایل های مربوطه بروزرسانی خواهند شد.

ردیف	رشته ورزشی	روزهای تمرین	ساعت تمرین	محل تمرین	مربی	سرپرست رشته
۱	آمادگی جسمانی	روزهای زوج	۱۶ - ۱۸	سالن استاد جباری	داریوش خدامرادی	داریوش خدامرادی
۲	بدمینتون	روزهای زوج	۱۷ - ۱۹	سالن بدمینتون	محمد رضا بیریا	بهرام حسین زاده
۳	بدنسازي و سونا	<u>زمانبندی مجموعه</u>	<u>زمانبندی مجموعه</u>	مجموعه سونا، جکوزی و سالن بدنسازی	مهرداد بابائی	مهرداد بابائی
۴	بسکتبال	روزهای زوج	۱۸ - ۲۰	سالن استاد جباری	محمد رضا ثانوی	رضا ضیغمی فرد
۵	تکواندو	روزهای زوج	۱۶:۳۰ - ۱۸:۳۰	سالن سنگنوردی	عباس رضائی	مهرداد بابائی
۶	تنیس روی میز	روزهای زوج	۱۶:۳۰ - ۱۸:۳۰	سالن تنیس روی میز	رامین صحرایی	بهرام حسین زاده
۷	تیراندازی	چهارشنبه	۱۲ - ۱۵	فرهنگسرای عطار	رضا ضیغمی فرد	رضا ضیغمی فرد
۸	جودو	روزهای زوج	۱۹ - ۲۱	سالن کشتی و جودو	میلاد پیروز رام	بهرام حسین زاده
۹	دفاع شخصی	یکشنبه و سه شنبه	۱۲ - ۱۴	سالن کشتی و جودو	حسین زاهدی	مهرداد بابائی
۱۰	سنگنوردی	روزهای زوج	۱۶:۳۰ - ۱۹	سالن سنگنوردی	نصیر علیزاده	مجتبی غلامی
۱۱	شطرنج	سه شنبه (مجازی)	۱۹ - ۲۰:۱۵	اتاق شطرنج	فرزاد بلورچی فرد	نوشاد اسفندیاری
		پنجشنبه (مجازی و حضوری)	۱۳:۳۰ - ۱۵			
۱۲	شنا	یکشنبه و سه شنبه (ویژه تیم دانشگاه)	۱۲ - ۱۴	مجموعه آبی دانشگاه	رحمن صالحی	رضا ضیغمی فرد
۱۳	فوتسال	شنبه	۱۹ - ۲۰:۳۰	سالن قهرمانی	بهداد خلیلی	رضا ضیغمی فرد
		دوشنبه	۱۸:۳۰ - ۲۰			
		چهارشنبه	۱۹ - ۲۰:۳۰			
۱۴	کشتی (آزاد-فرنگی)	روزهای زوج	۱۷ - ۱۹	سالن کشتی و جودو	بهرام حسین زاده	مهرداد بابائی
۱۵	والیبال	روزهای زوج	۱۷ - ۱۹:۳۰	سالن استاد جباری	سعید فاتحی	داریوش خدامرادی

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

@sharifsports

sport.sharif.ir