



برنامه هفتگی تمرینات ورزشی

(دانشجویان - پسران)

بهار ۱۴۰۵



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	رضا ضیغمی فرد
۲	بدمینتون	روزهای زوج	۱۷ - ۱۹	سالن بدمینتون	محمد محسن دهنوردی	بهرام حسین زاده
۳	بدنسازي	<u>زمانبندی مجموعه</u>	<u>زمانبندی مجموعه</u>	سالن بدنسازی	مهرداد بابائی	بهداد خلیلی
۴	بسکتبال	شنبه و چهارشنبه	۱۲ - ۱۴	سالن قهرمانی	محمد رضا ثانوی	داریوش خدامرادی
۵	تکواندو	روزهای زوج	۱۸ - ۲۰	سالن سنگنوردی	عباس رضائی	مهرداد بابائی
۶	تنیس روی میز	روزهای زوج	۱۶:۳۰ - ۱۸:۳۰	سالن تنیس روی میز	علیرضا رضانی پور	بهرام حسین زاده
۷	تیراندازی	یکشنبه و سه شنبه	۱۲ - ۱۵	فرهنگسرای عطار	رضا ضیغمی فرد	بهرام حسین زاده
۸	جودو	روزهای زوج	۱۹ - ۲۱	سالن کشتی و جودو	میلاد پیروز رام	بهرام حسین زاده
۹	سنگنوردی	روزهای زوج	۱۶:۳۰ - ۱۹	سالن سنگنوردی	نصیر علیزاده	مجتبی غلامی
۱۰	شطرنج	اعلام خواهد شد.	اعلام خواهد شد.	اتاق شطرنج	اعلام خواهد شد.	نوشاد اسفندیاری
۱۱	شنا	یکشنبه، دوشنبه و چهارشنبه (ویژه تیم دانشگاه)	۱۲ - ۱۴	مجموعه آبی دانشگاه	رحمن صالحی	داریوش خدامرادی
۱۲	فوتسال	شنبه	۱۹ - ۲۰:۳۰	سالن قهرمانی	بهداد خلیلی	مهرداد بابائی
		دوشنبه	۱۸:۳۰ - ۲۰			
		چهارشنبه	۱۲:۳۰ - ۱۴			
۱۳	کشتی (آزاد-فرنگی)	روزهای زوج	۱۷ - ۱۹	سالن کشتی و جودو	بهرام حسین زاده	رضا ضیغمی فرد
۱۴	والیبال	روزهای زوج	۱۷ - ۱۹:۳۰	سالن استاد جباری	ایرج حسین خانی	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

مدیریت تربیت بدنی دانشگاه صنعتی شریف

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰