



برنامه هفتگی تمرینات ورزشی (دانشجویان - پسران) تابستان 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.

تمرینات ویژه آماده سازی تیم های ورزشی (مسابقات انتخابی المپiad ورزشی دانشجویان سراسر کشور)

ردیف	رشته ورزشی	روزهای تمرین	ساعت تمرین	محل تمرین	مربی	سرپرست رشته
۱	آمادگی جسمانی	اعلام خواهد شد.	-	سالن استاد جباری	اعلام خواهد شد.	رضا ضیغمی فرد
۲	بدمینتون	روزهای زوج	۱۷ - ۱۹	سالن بدمینتون	سید محمد سعید سبحان	بهرام حسین زاده
۳	بدنسازي	<u>زمانبندی مجموعه</u>	<u>زمانبندی مجموعه</u>	سالن بدنسازی	مهرداد بابائی	بهداد خلیلی
۴	بسکتبال	روزهای زوج	۱۴ - ۱۶	سالن استاد جباری	محمدرضا ثانوی	داریوش خدامرادی
۵	تکواندو	روزهای زوج	۱۸ - ۲۰	سالن سنگنوردی	عباس رضائی	مهرداد بابائی
۶	تنیس روی میز	روزهای زوج	۱۵ - ۱۷	سالن تنیس روی میز	علیرضا رضائی پور	بهرام حسین زاده
۷	تیراندازی	یکشنبه و سه شنبه	۱۲ - ۱۵	سالن تیراندازی	رضا ضیغمی فرد	بهرام حسین زاده
۸	جودو	روزهای زوج	۱۵ - ۱۷	سالن کشتی و جودو	محمد محسن دهنوری	بهرام حسین زاده
۹	سنگنوردی	اعلام خواهد شد.	-	سالن سنگنوردی	نصیر علیزاده	مجتبی غلامی
۱۰	شطرنج	یکشنبه و سه شنبه	۱۶ - ۱۸	اتاق شطرنج	سعید بیرانوند	نوشاد اسفندیاری
۱۱	شنا	روزهای زوج	۱۲ - ۱۴	مجموعه آبی دانشگاه	رحمن صالحی	داریوش خدامرادی
۱۲	فوتسال	روزهای زوج	۱۸ - ۲۰	سالن قهرمانی	بهداد خلیلی	مهرداد بابائی
۱۳	کشتی (آزاد-فرنگی)	روزهای زوج	۱۷ - ۱۹	سالن کشتی و جودو	بهرام حسین زاده	رضا ضیغمی فرد
۱۴	والیبال	روزهای زوج	۱۴ - ۱۶	سالن استاد جباری	ایرج حسین خانی	مصطفی کریمیان



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: ۱۴۰۵/۰۴/۲۷