



# برنامه هفتگی تمرینات ورزشی (دانشجویان - دختران) 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    | اسکیت                         | اعلام خواهد شد.             | -                      | سالن چند منظوره                       | خانم اسمعیلی                  | خانم سمواتی شریف |
| ۲    | بدنسازی<br>(ویژه خوابگاه)     | اعلام خواهد شد.             | -                      | خوابگاه طرشت ۲                        | خانم نظامی                    | خانم پورمیرزائی  |
| ۳    | فیتنس گروهی<br>(ویژه خوابگاه) | اعلام خواهد شد.             | -                      | خوابگاه شهید شوریده<br>خوابگاه طرشت ۲ | خانم اصغری                    | خانم پورمیرزائی  |
| ۴    | بدمینتون                      | یکشنبه و سه شنبه<br>پنجشنبه | ۱۷ - ۱۹<br>۱۲ - ۱۳:۳۰  | سالن چند منظوره                       | خانم رواقی                    | خانم سمواتی شریف |
| ۵    | بدنسازی و سونا                | <u>زمانبندی مجموعه</u>      | <u>زمانبندی مجموعه</u> | مجموعه سونا، جکوزی<br>و سالن بدنسازی  | خانم ها پورمیرزائی<br>و موسوی | خانم پورمیرزائی  |
| ۶    | بسکتبال                       | اعلام خواهد شد.             | -                      | سالن استاد جباری                      | خانم طهرانی                   | خانم پورمیرزائی  |
| ۷    | تکواندو                       | روزهای زوج                  | ۷:۳۰ - ۹:۳۰            | سالن سنگنوردی                         | خانم تاجیک                    | خانم سمواتی شریف |
| ۸    | تنیس روی میز                  | روزهای زوج<br>و سه شنبه     | ۷:۳۰ - ۹:۳۰            | سالن تنیس روی میز                     | خانم دادمرزی                  | خانم توانگر      |
| ۹    | تیراندازی                     | اعلام خواهد شد.             | -                      | فرهنگسرای عطار                        | رضا ضیغمی فرد                 | رضا ضیغمی فرد    |
| ۱۰   | سنگنوردی                      | اعلام خواهد شد.             | -                      | سالن سنگنوردی                         | خانم خادمی                    | خانم پورمیرزائی  |
| ۱۱   | شطرنج                         | اعلام خواهد شد.             | -                      | اتاق شطرنج                            | اعلام خواهد شد.               | آقای اسفندیاری   |
| ۱۲   | شنا                           | اعلام خواهد شد.             | -                      | مجموعه آبی دانشگاه                    | خانم میرزائی                  | خانم سمواتی شریف |
| ۱۳   | فوتسال                        | اعلام خواهد شد.             | -                      | سالن استاد جباری                      | خانم کاشف                     | خانم پورمیرزائی  |
| ۱۴   | فیتنس - فانکشنال              | اعلام خواهد شد.             | -                      | سالن ایروبیک                          | خانم توانگر                   | خانم توانگر      |
| ۱۵   | کاراته                        | روزهای زوج                  | ۱۵:۳۰ - ۱۷             | مجموعه ورزشی لیان                     | خانم کریمی                    | خانم سمواتی شریف |
| ۱۶   | والیبال                       | شنبه و چهارشنبه             | ۱۵ - ۱۷                | سالن والیبال                          | خانم سرمست                    | خانم سمواتی شریف |
| ۱۷   | هندبال                        | اعلام خواهد شد.             | -                      | سالن استاد جباری                      | خانم توانگر                   | خانم توانگر      |



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

@sharifsports

sport.sharif.ir