



۱۵۶۵۲۹۱۳

دوره آموزشی ورزش های تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن بوت کمپ و طناب ۱

TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISES SUSPENSION
TRAINING COURSE: BOOT CAMP ROPES & STRAPS 1

گل آرا خانقاهی



وزارت ورزش و جوانان

۱۳۹۶

سرشناسه	:	خانقاهی، گل آرا، ۱۳۶۳ - گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور	:	دوره آموزشی ورزشهای تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن (بوت و کمپ طناب ۱)/گل آرا خانقاهی.
مشخصات نشر	:	تهران : آیندگان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۵۱ص: مصور.
شابک	:	978-600-398-040-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا موضوع : تمرین های ورزشی -- دستنامه ها
موضوع	:	Exercise -- Handbooks, manuals, etc
موضوع	:	تمرین های ورزشی -- ابزار و وسایل
موضوع	:	Exercise -- Equipment and supplies
موضوع	:	آمادگی جسمانی
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۶ ۸۵۴/۲ خ/ GV۴۸۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۶۰۰۴۴۶
		رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱



وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

نام کتاب: دوره آموزشی ورزشهای معلق مقاومتی تمام بدن : بوت کمپ و طناب ۱

TRX STC: BOOT CAMP ROPES & STRAPS 1

ترجمه و تدوین: خانقاهی

ناشر: آیندگان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰ مجلد

چاپ: بهمن

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۸-۰۴۰-۲