



۱۵۶۵۳۱۹

دوره آموزشی ورزشهای معلق مقاومتی تمام بدن:
تمرینات میان تنه

**TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISES SUSPENSION
TRAINING COURSE: CORE STRENGTH**

گل آرا خانقاه



وزارت آموزش عالی

۱۳۹۶

سرشناسه: خانقاهی، گل آرا، ۱۳۶۳ - گردآورنده، مترجم

عنوان و نام پدیدآور: دوره آموزشی ورزشهای معلق مقاومتی تمام بدن: تمرینات میان تنه Total body resistance
=suspension training course: core streagth exercises / گل آرا خانقاهی؛ [برای] کمیته تمرینات معلق

مقاومتی تمام بدن ایران، وزارت ورزش و جوانان، فدراسیون ورزشهای همگانی، انجمن آمادگی جسمانی و ایروبیک.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات آیندگان، ۱۳۹۶.

شابک: ۱۰۸۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۸-۰۴۱-۹ وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: این کتاب از منابع مختلف گردآوری و ترجمه گردیده است.

موضوع: تمرینهای ورزشی -- دستنامه‌ها موضوع: Exercise -- Handbooks, manuals, etc

موضوع: تمرینهای ورزشی -- ابزار و وسایل موضوع: Exercise -- Equipment and supplies

موضوع: آمادگی جسمانی موضوع: Physical fitness

شناسه افزوده: کمیته تمرینات معات مقاومتی تمام بدن ایران

رده بندی کنگره: GV۴۸۱ / ۱۳۹۶ (۳۱۵) زده بندی دیویی: ۷۱/۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۶



انستیتوت ملی کتاب

دوره آموزشی ورزشهای معلق مقاومتی تمام بدن: تمرینات میان تنه

TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISES SUSPENSION TRAINING COURSE:

CORE STREAGTH

ترجمه و تالیف: گل آرا خانقاهی

ناشر: آیندگان

نوبت چاپ: ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ مجلد

چاپ: بهمن

قیمت: ۲۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۸-۰۴۱-۹