



۱۵۶۵۳۰۹

دوره آموزشی ورزشهای معلق مقاومتی تمام بدن:
تمرینات قدرتی

TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISES SUSPENSION
TRAINING COURSE: STRENGTH

گل آرا خانقاهی



وزارت ورزش و جوانان

سرشناسه	:	خانقاهی، گل آرا، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	دوره آموزشی ورزشهای معلق مقاومتی تمام بدن (تمرینات قدرتی) = Total body
مشخصات نشر	:	تهران: آیندگان، ۱۳۹۶ مشخصات ظاهری: ۴۳ ص: مصور، جدول: ۲۲ × ۲۲ س.م.
شابک	:	978-600-398-042-6 وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت	:	برای کمیته تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن ایران، وزارت ورزش و جوانان،
	:	فدراسیون ورزشهای همگانی، انجمن آمادگی جسمانی و ایروبیک.
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	:	کتاب تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن ایران
رده بندی کنگره	:	۶۱۳/۷۱: رده بندی دیویی: ۱۳۹۵۴۸۱۰۷/۸۲۵ ت ۲ خ /
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۰۰۹۸



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

دوره آموزشی ورزشهای معلق مقاومتی تمام بدن: تمرینات قدرتی

TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISES SUSPENSION TRAINING
COURSE: STRENGTH

ترجمه و تالیف: گل آرا خانقاهی

ناشر: آیندگان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ مجلد

چاپ: بهمن

قیمت: ۱۸۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۸-۰۴۲-۶