



۱۴۷۶۲۱۸

دوره آموزشی ورزشهای معلق مقاومتی تمام بدن:

کتبل ۱

**TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISES SUSPENSION
TRAINING COURSE: KETTLEBELL 1**

گل آرا خانقاهی



وزارت آموزش عالی

سرشناسه	:	خانقاهی، گل آرا، ۱۳۶۳ - گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور	:	دوره آموزشی ورزشهای معلق مقاومتی تمام بدن (کتبل ۱) Total body resistance kettlebell 1 exercises / گل آرا خانقاهی: برای کمیته تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن ایران... او دیگران.
مشخصات نشر	:	تهران: آیندگان، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری: ۵۱ ص.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی).
شابک	:	78-600-398-043-3 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
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	:	کمیته تمرینات معلق مقاومتی تمام بدن ایران
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۵ ت ۸۱۲ GV۴۸۱
رده بندی دیویی	:	۷۳/۱
شماره کتابشناسی ملی:	:	۴۵۹۵۴۵۸



وزارت ورزش و جوانان

دوره آموزشی ورزشهای معلق مقاومتی تمام بدن: کتبل ۱
TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISES SUSPENSION TRAINING
COURSE: KETTLEBELL 1

ترجمه و تالیف: گل آرا خانقاهی

ناشر: آیندگان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ مجلد

چاپ: بهمن

قیمت: ۲۲۳۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۸-۰۴۳-۳