

APLIKASI PERANCANG RUTINITAS OLAHRAGA BERBASIS WEB

TIM THE FALCON

01

THE FALCON

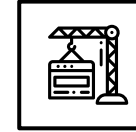
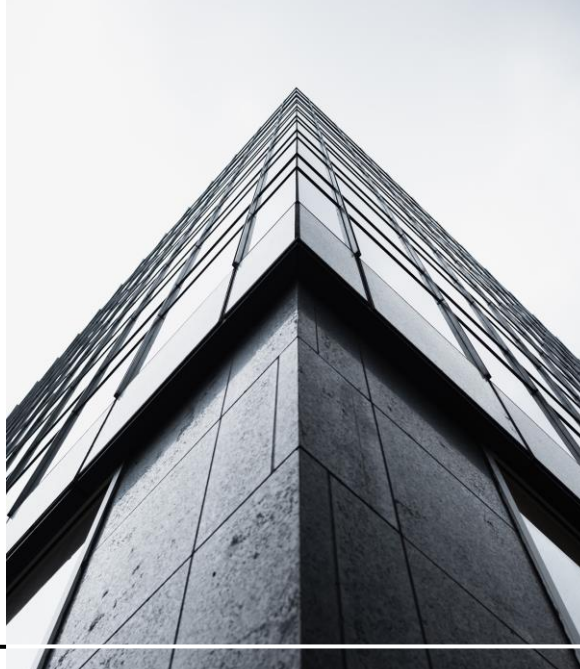
- Muhammad Syauqoni (2310131310007)
- Akhmad Fitriannor (2310131210011)
- Muhammad Farros Shofiy (2310131310005)



TUJUAN

- Membantu meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat.
- Membantu masyarakat mencapai tujuan berat badan ideal.
- Mencegah penyakit kronis.
- Membantu meningkatkan kualitas hidup masyarakat

TUJUAN MANFAAT



MANFAAT

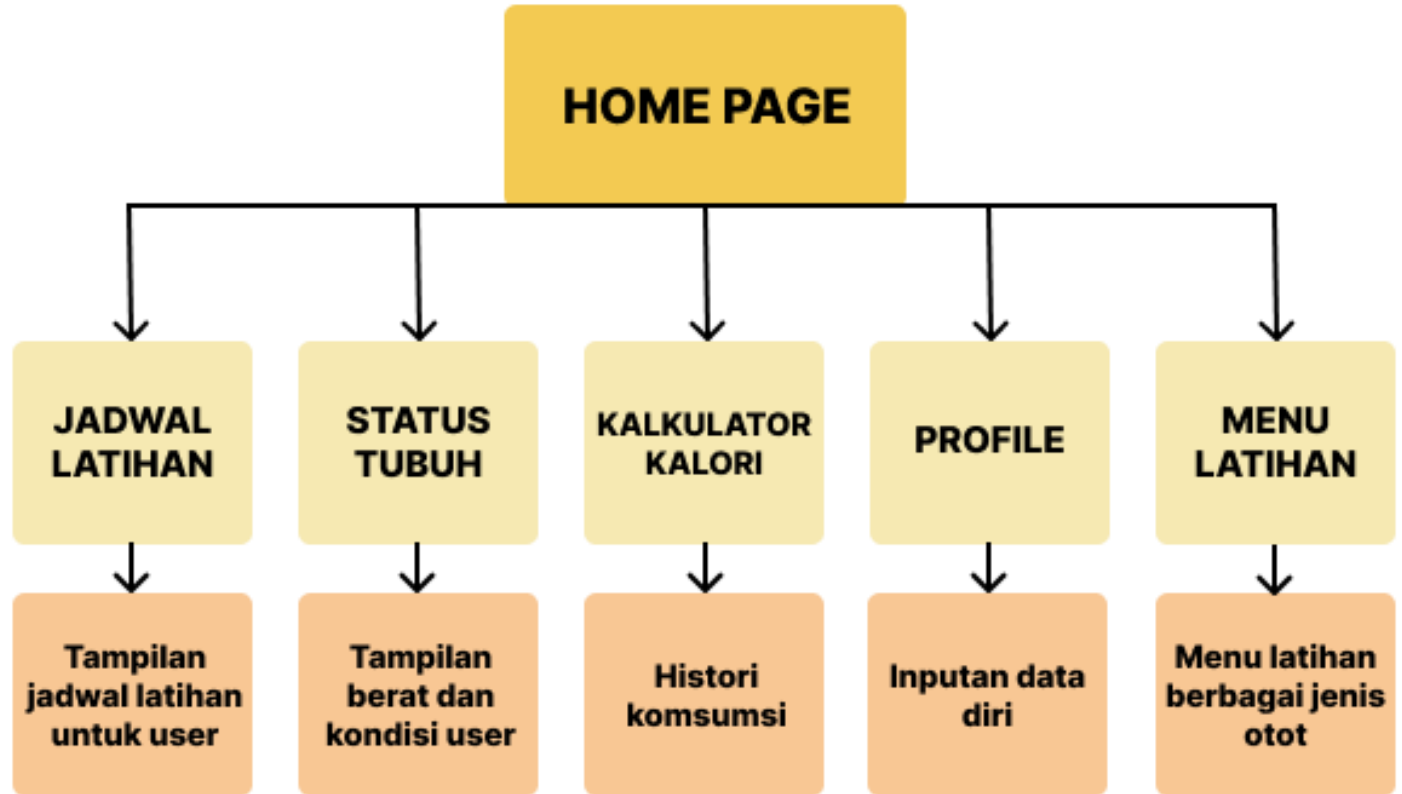
- Memberikan edukasi dan informasi tentang manfaat olahraga dan pola makan yang tepat untuk kesehatan.
- Membantu pengguna membuat jadwal latihan yang efektif dan personal.
- Menyediakan fitur untuk melacak konsumsi kalori, status kondisi tubuh, dan histori konsumsi.
- Membantu pengguna tetap termotivasi dan patuh pada program yang mereka jalani.



FITUR

- Pemilihan program bulking atau cutting
- Kalkulator kalori
- Jadwal latihan
- Runtutan hari
- Histori konsumsi, pengurangan kalori, atau penambahan kalori
- Tips dan edukasi

SITE MAP





Kesehatan Dan Kebugaran Tubuh

Dapatkan pengalaman Olahraga yang menarik dan menyenangkan. Dan atur pola hidup anda bersama kami.

JADWAL
LATIHAN

STATUS TUBUH

KALKULATOR KALORI

MENU LATIHAN

LOGO WEB