
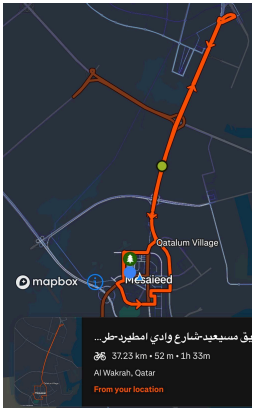
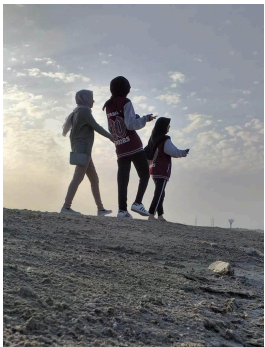

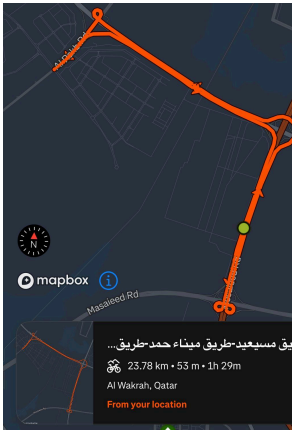


**LOGBOOK OLAHRAGA MANDIRI**  
**Mardhatillah Shevy Ananti**  
**5025211070**

NO	AKTIVITAS	WAKTU	TEMPAT	MANFAAT	DOKUMENTASI
1	Renang	16 Desember 2023	Mesaieed, Qatar	Cardio, meningkatkan kesehatan jantung, melatih pernapasan, dan meredakan stres.	
2	Jogging	28 Desember 2023	Mesaieed, Qatar	Cardio, membakar kalori, memperkuat otot.	 
3	Fitness	13 Januari 2024	Mesaieed, Qatar	Cardio, meningkatkan efisiensi latihan, membangun kekuatan otot, meningkatkan fleksibilitas.	 

4	Bersepeda	24 Januari 2024	Al Wakrah, Qatar	Cardio, meningkatkan kesehatan kardiovaskular, memperkuat otot kaki, membakar kalori	 
5	Trekking	2 Februari 2024	Mesaieed, Qatar	Cardio, membakar kalori, serta menyegarkan pikiran melalui interaksi dengan alam.	
6	Bersepeda	6 Februari 2024	Al Wakrah, Qatar	Cardio, meningkatkan kesehatan kardiovaskular, memperkuat otot kaki, membakar kalori	 

Demikian Logbook Olah Raga Mandiri yang sudah saya lakukan. Data yang saya masukkan adalah sesuai dengan aktifitas yang dilakukan. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian maka saya siap menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Mesaieed, 28 January 2025

(MARDHATILLAH SHEVY ANANTI)  
5025211070