

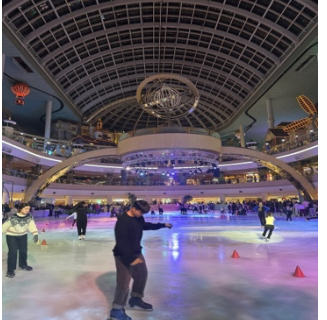




**LOGBOOK OLAHRAGA MANDIRI**  
**Talitha Hayyinas Sahala**  
**5025211263**

NO	AKTIVITAS	WAKTU	TEMPAT	MANFAAT	DOKUMENTASI
1	Jalan Kaki Sehat	11 December 2024	Seoul, South Korea	meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi risiko penyakit jantung, hingga membantu menurunkan berat badan dan mengelola stres	
2	Jalan Kaki Sehat	18 December 2024	Seoul, South Korea	meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi risiko penyakit jantung, hingga membantu menurunkan berat badan dan mengelola stres	
3	Ice Skating	24 December 2024	Seoul, South Korea	peningkatan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan kesehatan kardiovaskular	

4	Ice Skating	3 January 2025	Surabaya, Indonesia	peningkatan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan kesehatan kardiovaskular	
5	Renang	11 January 2025	Bali, Indonesia	membangun massa otot, menurunkan berat badan, meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, serta mengurangi stres	
6	Surfing	17 January 2025	Bali, Indonesia	melatih keseimbangan, kekuatan otot (terutama bahu, punggung, dan inti), serta meningkatkan kebugaran kardiovaskular	