

Physical Recreation

Status	Major	First Log Entry	Hours Completed	Hours Required
Sedang progres	No	13 - Juli - 2020	4,5	13

Abs Workout

Goal: Saya ingin melatih otot-otot perut saya yang terdapat di bagian bawah dada dan seputar pinggul atas menggunakan aplikasi Latihan otot perut yang terdapat di playstore. Targetnya bisa menyelesaikan 3 tingkatan yaitu tingkat 1 Singkirkan Lemak Perut (30 hari), tingkat 2 Perut Sekeras Batu (30 hari), dan tingkat 3 Perut Sixpack (30 hari), yang dilakukan setiap sehari sekali dalam waktu 3 bulan.

Assessor: Rais Mitra Mahardika

Date	Duration	Description
13 - Juli - 2020	00:30	Abs Workout Day 1
14 - Juli - 2020	00:30	Abs Workout Day 2
15 - Juli - 2020	00:30	Abs Workout Day 3
18 - Juli - 2020	00:30	Abs Workout Day 5, Note: Day 4 Rest
19 - Juli - 2020	00:30	Abs Workout Day 6
20 - Juli - 2020	00:30	Abs Workout Day 7
22 - Juli - 2020	00:30	Abs Workout Day 9, Note: Day 8 Rest
23 - Juli - 2020	00:30	Abs Workout Day 10
24 - Juli - 2020	00:30	Abs Workout Day 11
02 - Agustus - 2020	00:30	Abs Workout Day 13, Note: Day 12 Rest
03 - Agustus - 2020	00:30	Abs Workout Day 14
05 - Agustus - 2020	00:30	Abs Workout Day 15
12 - Agustus - 2020	00:30	Abs Workout Day 17, Note: Day 16 Rest
13 - Agustus - 2020	00:45	Abs Workout Day 18
14 - Agustus - 2020	00:45	Abs Workout Day 19
15 - Agustus - 2020	00:45	Abs Workout Day 21, Note: Day 20 Rest
16 - Agustus - 2020	00:45	Abs Workout Day 22

Abs Workout

Goal: Saya ingin melatih otot-otot perut saya yang terdapat di bagian bawah dada dan seputar pinggul atas menggunakan aplikasi Latihan otot perut yang terdapat di playstore. Targetnya bisa menyelesaikan 3 tingkatan yaitu tingkat 1 Singkirkan Lemak Perut (30 hari), tingkat 2 Perut Sekeras Batu (30 hari), dan tingkat 3 Perut Sixpack (30 hari), yang dilakukan setiap sehari sekali dalam waktu 3 bulan.

Assessor: Rais Mitra Mahardika

Date	Duration	Description
------	----------	-------------

Assessor Report

I Certify That as the Assessor of this activity that the participant has met the requirements. Please comment on the participants improvement/ performance/ commitment.

Name:

Phone/Email:

Qualification:

Experience:

Signed:

Date: