KickStreak

Reto de 30 días de toques

Objetivo: 100 toques seguidos. Después de cada sesión, escribe tu mejor racha en el recuadro y márcalo.

Nombre _____

Mejor marca inicial _____

Mejor marca día 30 _____

Semana 1: Control

Toques bajos y constantes con ambos pies.

Día 1 ☐
Toques bajos
Pierna hábil. Mantén el balón debajo de tu rodilla.
Mejor _____

Día 2 ☐
Series con pierna débil
Series cortas solo con tu pierna menos hábil.
Mejor _____

Día 3 ☐
Toques bajos
Ambos pies, un pie por serie.
Mejor _____

Día 4 ☐
Alternar pies
Derecha, izquierda, derecha, izquierda, despacio.
Mejor _____

Día 5 ☐
Toques bajos
Cuenta cada serie. Supera el día 1.
Mejor _____

Día 6 ☐
Rescate con muslo
Pie, pie, muslo y, después, atrapa el balón.
Mejor _____

Día 7 ☐
Descanso
Descanso, o tres intentos de récord relajados.
Mejor _____

Semana 2: Ambos pies

Alternar pies y series más largas.

Día 8 ☐
Alternar pies
Series de toques derecha-izquierda.
Mejor _____

Día 9 ☐
Series con pierna débil
Supera tus series del día 2.
Mejor _____

Día 10 ☐
Series cronometradas
Tres series de 30 segundos. Cuenta el total.
Mejor _____

Día 11 ☐
Rescate con muslo
Usa el muslo siempre que un toque no salga bien.
Mejor _____

Día 12 ☐
Alternar pies
Series más largas. Mantente ágil sobre las puntas de los pies.
Mejor _____

Día 13 ☐
Toques en movimiento
Haz toques lentamente entre dos marcas.
Mejor _____

Día 14 ☐
Descanso
Descanso, o tres intentos de récord relajados.
Mejor _____

Semana 3: Rescate

Salvar malos toques y cambiar la altura.

Día 15 ☐
Recuperación de error
Desvía un toque y luego recupéralo.
Mejor _____

Día 16 ☐
Alto y bajo
Dos toques bajos, uno más alto. Repite.
Mejor _____

Día 17 ☐
Series cronometradas
Tres series de 1 minuto. Cuenta el total.
Mejor _____

Día 18 ☐
Series con pierna débil
Pie menos hábil, salvando con el hábil.
Mejor _____

Día 19 ☐
Circuito de superficies
Pie, muslo, pie, otro muslo.
Mejor _____

Día 20 ☐
Toques bajos
Series largas y relajadas a tu altura ideal.
Mejor _____

Día 21 ☐
Descanso
Descanso, o tres intentos de récord relajados.
Mejor _____

Semana 4: Fondo

Intentos más largos y mantenerse relajado.

Día 22 ☐
Series largas
Dos intentos largos. Empieza relajado.
Mejor _____

Día 23 ☐
Alternar pies
Tu serie de alternancia más larga.
Mejor _____

Día 24 ☐
Series cronometradas
Dos series de 2 minutos. Cuenta el total.
Mejor _____

Día 25 ☐
Recuperación de error
Salva todos los toques malos que puedas.
Mejor _____

Día 26 ☐
Toques en movimiento
Hacia adelante y hacia atrás entre marcas.
Mejor _____

Día 27 ☐
Descanso
Día de descanso total.
Mejor _____

Día 28 ☐
Intentos de récord
Cinco intentos, con un breve descanso entre ellos.
Mejor _____

Días de test

Un día fácil, luego tu intento de 100.

Día 29 ☐
Sesión suave
Diez minutos de toques bajos. Nada complejo.
Mejor _____

Día 30 ☐
Día de test
El mejor de cinco intentos hasta 100.
Mejor _____

Niveles de KickStreak (nuestra propia escala, según tu mejor racha seguida)

Iniciación 0–9 **Principiante** 10–24 **Intermedio** 25–49 **Avanzado** 50–99 **Experto** 100–249 **Élite** 250–499 **Maestro** 500+

Cada sesión: calienta unos minutos, haz el ejercicio del día y luego realiza tres intentos para batir tu mejor marca. Una racha finaliza cuando el balón toca el suelo. Los pies, muslos, pecho y cabeza cuentan.