KickStreak

# Défi jongles 30 jours

Objectif : 100 jongles d'affilée. Après chaque session, note ton record perso dans la case et coche-la.

Nom _____

Record de départ _____

Record du jour 30 _____

## Semaine 1 : Contrôle

Touches basses et régulières sur les deux pieds.

**Jour 1** ☐
**Touches basses**
Pied fort. Garde le ballon sous le genou.
Record _____

**Jour 2** ☐
**Séries pied faible**
Séries courtes sur ton pied faible uniquement.
Record _____

**Jour 3** ☐
**Touches basses**
Deux pieds, un pied par série.
Record _____

**Jour 4** ☐
**Pieds alternés**
Droit, gauche, droit, gauche, doucement.
Record _____

**Jour 5** ☐
**Touches basses**
Compte chaque série. Bats ton record du jour 1.
Record _____

**Jour 6** ☐
**Sauvetage cuisse**
Pied, pied, cuisse, puis attrape le ballon.
Record _____

**Jour 7** ☐
**Repos**
Repos, ou trois tentatives de record détendues.
Record _____

## Semaine 2 : Deux pieds

Alterner les pieds et faire des Séries plus longues.

**Jour 8** ☐
**Pieds alternés**
Séries de jongles pied droit-pied gauche.
Record _____

**Jour 9** ☐
**Séries pied faible**
Bats tes séries du jour 2.
Record _____

**Jour 10** ☐
**Séries chronométrées**
Trois séries de 30 secondes. Compte le total.
Record _____

**Jour 11** ☐
**Sauvetage cuisse**
Utilise une cuisse dès qu'un jongle est raté.
Record _____

**Jour 12** ☐
**Pieds alternés**
Séries plus longues. Reste sur tes appuis.
Record _____

**Jour 13** ☐
**Jongles en mouvement**
Jongle lentement entre deux repères.
Record _____

**Jour 14** ☐
**Repos**
Repos, ou trois tentatives de record détendues.
Record _____

## Semaine 3 : Sauvetage

Sauver les mauvaises touches et varier la hauteur.

**Jour 15** ☐
**Récupération de mauvaise touche**
Dévie un jongle de sa trajectoire, puis rattrape-le.
Record _____

**Jour 16** ☐
**Haut-bas**
Deux touches basses, une plus haute. Répète.
Record _____

**Jour 17** ☐
**Séries chronométrées**
Trois séries de 1 minute. Compte le total.
Record _____

**Jour 18** ☐
**Séries pied faible**
Pied faible, avec sauvetage par ton pied fort.
Record _____

**Jour 19** ☐
**Circuit de surfaces**
Pied, cuisse, pied, l'autre cuisse.
Record _____

**Jour 20** ☐
**Touches basses**
Longues séries détendues à ta hauteur idéale.
Record _____

**Jour 21** ☐
**Repos**
Repos, ou trois tentatives de record détendues.
Record _____

## Semaine 4 : Endurance

Essais plus longs et rester détendu.

**Jour 22** ☐
**Longues séries**
Deux longues tentatives. Commence en étant détendu.
Record _____

**Jour 23** ☐
**Pieds alternés**
Ta plus longue série en alternant les pieds.
Record _____

**Jour 24** ☐
**Séries chronométrées**
Deux séries de 2 minutes. Compte le total.
Record _____

**Jour 25** ☐
**Récupération de mauvaise touche**
Sauve toutes les mauvaises touches que tu peux.
Record _____

**Jour 26** ☐
**Jongles en mouvement**
Vers l'avant et vers l'arrière entre les repères.
Record _____

**Jour 27** ☐
**Repos**
Jour de repos complet.
Record _____

**Jour 28** ☐
**Tentatives de record**
Cinq tentatives, avec une courte pause entre chaque.
Record _____

## Jours de test

Une journée légère, puis ta tentative des 100 jongles.

**Jour 29** ☐
**Séance facile**
Dix minutes de touches basses. Rien de compliqué.
Record _____

**Jour 30** ☐
**Jour de test**
La meilleure de cinq tentatives pour atteindre 100.
Record _____

**Niveaux KickStreak (notre propre échelle, basée sur ton record perso d'affilée)**

**Débutant** 0–9 **Initié** 10–24 **Intermédiaire** 25–49 **Avancé** 50–99 **Confirmé** 100–249 **Expert** 250–499 **Maître** 500+

Chaque session : échauffe-toi quelques minutes, fais l'exercice du jour, puis tente trois fois de battre ton record. Une série se termine quand le ballon touche le sol. Pieds, cuisses, poitrine et tête comptent tous.