KickStreak

# 30-दिन का किक-अप्स चैलेंज

लक्ष्य: लगातार 100 किक-अप्स। प्रत्येक सत्र के बाद, स्क्वायर में अपना बेस्ट स्ट्रीक लिखें और उसे टिक करें।

नाम _____

शुरुआती बेस्ट _____

दिन 30 का बेस्ट _____

## सप्ताह 1: कंट्रोल

दोनों पैरों पर धीमे, स्थिर टच।

**दिन 1** ☐
**लो टच**
मजबूत पैर। बॉल को अपने घुटने के नीचे रखें।
बेस्ट _____

**दिन 2** ☐
**कमजोर पैर की प्रैक्टिस**
केवल अपने कमजोर पैर पर छोटे सेट।
बेस्ट _____

**दिन 3** ☐
**लो टच**
दोनों पैर, एक सेट में एक पैर।
बेस्ट _____

**दिन 4** ☐
**पैर बदलकर टच**
दायां, बायां, दायां, बायां, धीरे-धीरे।
बेस्ट _____

**दिन 5** ☐
**लो टच**
हर सेट को गिनें। दिन 1 को हराएं।
बेस्ट _____

**दिन 6** ☐
**जांघ से बचाव**
पैर, पैर, जांघ, फिर कैच करें।
बेस्ट _____

**दिन 7** ☐
**आराम**
आराम करें, या तीन रिलैक्स्ड रिकॉर्ड प्रयास करें।
बेस्ट _____

## सप्ताह 2: दोनों पैर

पैर बदलना और लंबे सेट।

**दिन 8** ☐
**पैर बदलकर टच**
दाएं-बाएं टच के सेट।
बेस्ट _____

**दिन 9** ☐
**कमजोर पैर की प्रैक्टिस**
अपने दिन 2 के सेट को हराएं।
बेस्ट _____

**दिन 10** ☐
**टाइम्ड सेट**
तीन 30-सेकंड के सेट। कुल टच गिनें।
बेस्ट _____

**दिन 11** ☐
**जांघ से बचाव**
जब भी कोई टच गलत हो जाए तो जांघ का उपयोग करें।
बेस्ट _____

**दिन 12** ☐
**पैर बदलकर टच**
लंबे सेट। अपने पंजों पर रहें।
बेस्ट _____

**दिन 13** ☐
**चलते हुए किक-अप्स**
दो मार्कर्स के बीच धीरे-धीरे किक-अप्स करें।
बेस्ट _____

**दिन 14** ☐
**आराम**
आराम करें, या तीन रिलैक्स्ड रिकॉर्ड प्रयास करें।
बेस्ट _____

## सप्ताह 3: रिकवरी

खराब टच को बचाना और ऊँचाई बदलना।

**दिन 15** ☐
**खराब टच रिकवरी**
एक टच को लाइन से बाहर मारें, फिर उसे बचाएं।
बेस्ट _____

**दिन 16** ☐
**ऊँची और नीची बॉल**
दो लो टच, एक ऊँचा टच। दोहराएं।
बेस्ट _____

**दिन 17** ☐
**टाइम्ड सेट**
तीन 1-मिनट के सेट। कुल टच गिनें।
बेस्ट _____

**दिन 18** ☐
**कमजोर पैर की प्रैक्टिस**
कमजोर पैर से अभ्यास, अपने मजबूत पैर से सेव करते हुए।
बेस्ट _____

**दिन 19** ☐
**सरफेस सर्किट**
पैर, जांघ, पैर, दूसरी जांघ।
बेस्ट _____

**दिन 20** ☐
**लो टच**
अपनी बेस्ट ऊंचाई पर लंबे, रिलैक्स्ड सेट।
बेस्ट _____

**दिन 21** ☐
**आराम**
आराम करें, या तीन रिलैक्स्ड रिकॉर्ड प्रयास करें।
बेस्ट _____

## सप्ताह 4: लंबे प्रयास

लंबे प्रयास और आराम से रहना।

**दिन 22** ☐
**लंबे सेट**
दो लंबे प्रयास। रिलैक्स्ड शुरुआत करें।
बेस्ट _____

**दिन 23** ☐
**पैर बदलकर टच**
आपका सबसे लंबा स्विचिंग सेट।
बेस्ट _____

**दिन 24** ☐
**टाइम्ड सेट**
दो 2-मिनट के सेट। कुल टच गिनें।
बेस्ट _____

**दिन 25** ☐
**खराब टच रिकवरी**
हर गलत टच को जितना हो सके बचाएं।
बेस्ट _____

**दिन 26** ☐
**चलते हुए किक-अप्स**
मार्कर्स के बीच आगे और पीछे चलें।
बेस्ट _____

**दिन 27** ☐
**आराम**
पूरा आराम का दिन।
बेस्ट _____

**दिन 28** ☐
**रिकॉर्ड प्रयास**
पांच प्रयास, बीच में छोटा ब्रेक।
बेस्ट _____

## टेस्ट डेज़

एक आसान दिन, फिर आपका 100 का प्रयास।

**दिन 29** ☐
**आसान सत्र**
दस मिनट लो टच की प्रैक्टिस। कुछ भी कठिन नहीं।
बेस्ट _____

**दिन 30** ☐
**टेस्ट डे**
100 पर पांच प्रयासों में से बेस्ट।
बेस्ट _____

**KickStreak लेवल्स (हमारा अपना पैमाना, लगातार बेस्ट स्ट्रीक के आधार पर)**

**शुरुआती** 0–9 **बिगिनर** 10–24 **इंप्रूवर** 25–49 **स्किल्ड** 50–99 **एडवांस्ड** 100–249 **एक्सपर्ट** 250–499 **मास्टर** 500+

हर सत्र: कुछ मिनट वार्म अप करें, दिन का ड्रिल करें, फिर अपने बेस्ट के लिए तीन प्रयास करें। स्ट्रीक तब समाप्त होती है जब बॉल ज़मीन पर गिरती है। पैर, जांघें, छाती और सिर सब गिने जाते हैं।