KickStreak

Sfida di 30 giorni di palleggi

Obiettivo: 100 palleggi di fila. Dopo ogni sessione, scrivi il tuo record nella casella e spuntala.

Nome _____

Record iniziale _____

Record al 30° giorno _____

Settimana 1: Controllo

Tocchi bassi e costanti su entrambi i piedi.

Giorno 1 ☐
Tocchi bassi
Piede forte. Tieni la palla sotto il ginocchio.
Record _____

Giorno 2 ☐
Serie col piede debole
Brevi Serie solo con il piede debole.
Record _____

Giorno 3 ☐
Tocchi bassi
Entrambi i piedi, un piede per Serie.
Record _____

Giorno 4 ☐
Piedi alternati
Destro, sinistro, destro, sinistro, lentamente.
Record _____

Giorno 5 ☐
Tocchi bassi
Conta ogni Serie. Batti il primo giorno.
Record _____

Giorno 6 ☐
Salvataggio di coscia
Piede, piede, coscia, poi prendi.
Record _____

Giorno 7 ☐
Riposo
Riposo, oppure tre tentativi di record in relax.
Record _____

Settimana 2: Entrambi i piedi

Alternanza dei piedi e Serie più lunghe.

Giorno 8 ☐
Piedi alternati
Serie di palleggi destro-sinistro.
Record _____

Giorno 9 ☐
Serie col piede debole
Supera le tue serie del giorno 2.
Record _____

Giorno 10 ☐
Serie a tempo
Tre serie da 30 secondi. Conta il totale.
Record _____

Giorno 11 ☐
Salvataggio di coscia
Usa la coscia ogni volta che un palleggio va male.
Record _____

Giorno 12 ☐
Piedi alternati
Serie più lunghe. Stai sulle punte.
Record _____

Giorno 13 ☐
Palleggi in movimento
Palleggia lentamente tra due segnaposto.
Record _____

Giorno 14 ☐
Riposo
Riposo, oppure tre tentativi di record in relax.
Record _____

Settimana 3: Salvataggio

Salvare i tocchi sbagliati e cambiare altezza.

Giorno 15 ☐
Recupero tocco sbagliato
Devia un palleggio dalla traiettoria, poi recuperalo.
Record _____

Giorno 16 ☐
Alto e basso
Due Tocchi bassi, uno più alto. Ripeti.
Record _____

Giorno 17 ☐
Serie a tempo
Tre serie da 1 minuto. Conta il totale.
Record _____

Giorno 18 ☐
Serie col piede debole
Piede debole, salvando con quello forte.
Record _____

Giorno 19 ☐
Circuito di superficie
Piede, coscia, piede, altra coscia.
Record _____

Giorno 20 ☐
Tocchi bassi
Serie lunghe e rilassate all'altezza che preferisci.
Record _____

Giorno 21 ☐
Riposo
Riposo, oppure tre tentativi di record in relax.
Record _____

Settimana 4: Tenuta

Tentativi più lunghi e rimanere rilassati.

Giorno 22 ☐
Serie lunghe
Due tentativi lunghi. Inizia in relax.
Record _____

Giorno 23 ☐
Piedi alternati
La tua serie più lunga alternando i piedi.
Record _____

Giorno 24 ☐
Serie a tempo
Due serie da 2 minuti. Conta il totale.
Record _____

Giorno 25 ☐
Recupero tocco sbagliato
Salva ogni palleggio sbagliato che puoi.
Record _____

Giorno 26 ☐
Palleggi in movimento
Avanti e indietro tra i segnaposto.
Record _____

Giorno 27 ☐
Riposo
Giorno di riposo completo.
Record _____

Giorno 28 ☐
Tentativi di record
Cinque tentativi, con una breve pausa tra l'uno e l'altro.
Record _____

Giorni di test

Una giornata facile, poi il tuo tentativo per i 100.

Giorno 29 ☐
Sessione facile
Dieci minuti di Tocchi bassi. Niente di difficile.
Record _____

Giorno 30 ☐
Giorno del test
Il migliore di cinque tentativi a 100.
Record _____

Livelli KickStreak (la nostra scala, in base al record di palleggi di fila)

Principiante 0–9 **Base** 10–24 **Intermedio** 25–49 **Esperto** 50–99 **Avanzato** 100–249 **Pro** 250–499 **Maestro** 500+

Ogni sessione: riscaldati per qualche minuto, esegui l'esercizio del giorno, poi fai tre tentativi per superare il tuo record. Una serie termina quando il pallone tocca terra. Piedi, cosce, petto e testa contano.