KickStreak

30-dniowe wyzwanie podbijania

Cel: 100 podbić z rzędu. Po każdej sesji wpisz swoją najlepszą serię w kwadracie i zaznacz go.

Imię _____

Wynik początkowy _____

Wynik 30. dnia _____

Tydzień 1: Kontrola

Niskie, stabilne kontakty obiema stopami.

Dzień 1 ☐
Niskie podbicia
Silniejsza stopa. Trzymaj piłkę poniżej kolana.
Rekord _____

Dzień 2 ☐
Serie słabszą nogą
Krótkie serie tylko słabszą stopą.
Rekord _____

Dzień 3 ☐
Niskie podbicia
Obie stopy, po jednej stopie na serię.
Rekord _____

Dzień 4 ☐
Naprzemienne nogi
Prawa, lewa, prawa, lewa – powoli.
Rekord _____

Dzień 5 ☐
Niskie podbicia
Licz każdą serię. Pobij wynik z dnia 1.
Rekord _____

Dzień 6 ☐
Ratowanie udem
Stopa, stopa, udo, a potem chwyt.
Rekord _____

Dzień 7 ☐
Odpoczynek
Odpoczynek lub trzy luźne próby pobicia rekordu.
Rekord _____

Tydzień 2: Obie stopy

Zmiana stóp i dłuższe serie.

Dzień 8 ☐
Naprzemienne nogi
Serie podań prawą-lewą nogą.
Rekord _____

Dzień 9 ☐
Serie słabszą nogą
Pobij swoje wyniki z dnia 2.
Rekord _____

Dzień 10 ☐
Serie na czas
Trzy 30-sekundowe serie. Podlicz wszystkie podbicia.
Rekord _____

Dzień 11 ☐
Ratowanie udem
Użyj uda, gdy podbicie nie wyjdzie.
Rekord _____

Dzień 12 ☐
Naprzemienne nogi
Dłuższe serie. Bądź cały czas w gotowości.
Rekord _____

Dzień 13 ☐
Podbijanie w chodzie
Podbijaj powoli między dwoma znacznikami.
Rekord _____

Dzień 14 ☐
Odpoczynek
Odpoczynek lub trzy luźne próby pobicia rekordu.
Rekord _____

Tydzień 3: Ratowanie

Ratowanie nieudanych kontaktów i zmiana wysokości.

Dzień 15 ☐
Odzyskanie po złym kontakcie
Wybij piłkę poza linię, a potem ją uratuj.
Rekord _____

Dzień 16 ☐
Wysokie i niskie
Dwa niskie podbicia, jedno wyższe. Powtórz.
Rekord _____

Dzień 17 ☐
Serie na czas
Trzy 1-minutowe serie. Podlicz wszystkie podbicia.
Rekord _____

Dzień 18 ☐
Serie słabszą nogą
Słabsza noga, ratowanie silniejszą.
Rekord _____

Dzień 19 ☐
Obieg powierzchni
Stopa, udo, stopa, drugie udo.
Rekord _____

Dzień 20 ☐
Niskie podbicia
Długie, spokojne serie na Twojej najlepszej wysokości.
Rekord _____

Dzień 21 ☐
Odpoczynek
Odpoczynek lub trzy luźne próby pobicia rekordu.
Rekord _____

Tydzień 4: Dłuższe serie

Dłuższe próby i utrzymanie rozluźnienia.

Dzień 22 ☐
Długie serie
Dwie długie próby. Zacznij na spokojnie.
Rekord _____

Dzień 23 ☐
Naprzemienne nogi
Twoja najdłuższa seria z zamianą nóg.
Rekord _____

Dzień 24 ☐
Serie na czas
Dwie 2-minutowe serie. Podlicz wszystkie podbicia.
Rekord _____

Dzień 25 ☐
Odzyskanie po złym kontakcie
Ratuj każde nieudane podbicie, jak tylko potrafisz.
Rekord _____

Dzień 26 ☐
Podbijanie w chodzie
W przód i w tył między znacznikami.
Rekord _____

Dzień 27 ☐
Odpoczynek
Dzień pełnego odpoczynku.
Rekord _____

Dzień 28 ☐
Próby bicia rekordu
Pięć prób, z krótką przerwą pomiędzy nimi.
Rekord _____

Dni testowe

Lekki dzień, a potem Twoja próba na 100.

Dzień 29 ☐
Łatwa sesja
Dziesięć minut niskich podbić. Nic trudnego.
Rekord _____

Dzień 30 ☐
Dzień testu
Najlepsza z pięciu prób na 100.
Rekord _____

Poziomy KickStreak (nasza skala, według najlepszej serii z rzędu)

Starter 0–9 **Początkujący** 10–24 **Średniozaawansowany** 25–49 **Zaawansowany** 50–99 **Ekspert** 100–249 **Mistrz** 250–499 **Arcymistrz** 500+

Każda sesja: rozgrzej się przez kilka minut, wykonaj ćwiczenie dnia, a następnie podejmij trzy próby pobicia swojego rekordu. Seria kończy się, gdy piłka dotknie ziemi. Stopy, uda, klatka piersiowa i głowa – wszystko się liczy.