KickStreak

Desafio de 30 dias de toques

Objetivo: 100 Toques seguidos. Após cada sessão, escreve a tua melhor série no quadrado e faz uma marca.

Nome _____

Melhor inicial _____

Melhor do dia 30 _____

Semana 1: Controlo

Toques baixos e constantes com ambos os pés.

Dia 1 ☐
Toques baixos
Pé mais forte. Mantém a bola abaixo do teu joelho.
Melhor _____

Dia 2 ☐
Séries com o pé mais fraco
Séries curtas apenas com o teu pé mais fraco.
Melhor _____

Dia 3 ☐
Toques baixos
Ambos os pés, um pé por série.
Melhor _____

Dia 4 ☐
Pés alternados
Direito, esquerdo, direito, esquerdo, lentamente.
Melhor _____

Dia 5 ☐
Toques baixos
Conta cada série. Bate o dia 1.
Melhor _____

Dia 6 ☐
Recuperação com a coxa
Pé, pé, coxa, e depois agarra.
Melhor _____

Dia 7 ☐
Descanso
Descanso, ou três tentativas de recorde descontraídas.
Melhor _____

Semana 2: Ambos os pés

Trocar de pés e séries mais longas.

Dia 8 ☐
Pés alternados
Séries de toques com o pé direito e o pé esquerdo.
Melhor _____

Dia 9 ☐
Séries com o pé mais fraco
Supera as tuas séries do dia 2.
Melhor _____

Dia 10 ☐
Séries com Tempo
Três séries de 30 segundos. Conta o total.
Melhor _____

Dia 11 ☐
Recuperação com a coxa
Usa uma coxa sempre que um toque falhar.
Melhor _____

Dia 12 ☐
Pés alternados
Séries mais longas. Mantém-te na ponta dos pés.
Melhor _____

Dia 13 ☐
Toques em movimento
Faz toques lentamente entre dois marcadores.
Melhor _____

Dia 14 ☐
Descanso
Descanso, ou três tentativas de recorde descontraídas.
Melhor _____

Semana 3: Recuperação

Salvar maus toques e mudar a altura.

Dia 15 ☐
Recuperação de erro
Desvia um toque da trajetória e recupera-o.
Melhor _____

Dia 16 ☐
Alto e baixo
Dois toques baixos, um mais alto. Repete.
Melhor _____

Dia 17 ☐
Séries com Tempo
Três séries de 1 minuto. Conta o total.
Melhor _____

Dia 18 ☐
Séries com o pé mais fraco
Pé mais fraco, recuperando com o mais forte.
Melhor _____

Dia 19 ☐
Circuito de superfícies
Pé, coxa, pé, outra coxa.
Melhor _____

Dia 20 ☐
Toques baixos
Séries longas e descontraídas, à altura que preferires.
Melhor _____

Dia 21 ☐
Descanso
Descanso, ou três tentativas de recorde descontraídas.
Melhor _____

Semana 4: Longa distância

Tentativas mais longas e manter a descontração.

Dia 22 ☐
Séries longas
Duas tentativas longas. Começa descontraído.
Melhor _____

Dia 23 ☐
Pés alternados
A tua série mais longa a alternar pés.
Melhor _____

Dia 24 ☐
Séries com Tempo
Duas séries de 2 minutos. Conta o total.
Melhor _____

Dia 25 ☐
Recuperação de erro
Recupera todos os maus toques que conseguires.
Melhor _____

Dia 26 ☐
Toques em movimento
Para a frente e para trás entre marcadores.
Melhor _____

Dia 27 ☐
Descanso
Dia de descanso total.
Melhor _____

Dia 28 ☐
Tentativas de recorde
Cinco tentativas, com um curto intervalo entre elas.
Melhor _____

Dias de teste

Um dia fácil, depois a tua tentativa de 100.

Dia 29 ☐
Sessão fácil
Dez minutos de toques baixos. Nada difícil.
Melhor _____

Dia 30 ☐
Dia de teste
Melhor de cinco tentativas aos 100.
Melhor _____

Níveis KickStreak (a nossa própria escala, baseada na melhor série seguida)

Iniciante 0–9 **Aprendiz** 10–24 **Intermédio** 25–49 **Experiente** 50–99 **Avançado** 100–249 **Especialista** 250–499 **Mestre** 500+

Em cada sessão: aquece durante alguns minutos, faz o exercício do dia e, depois, faz três tentativas para bater o teu recorde. Uma série termina quando a bola toca no chão. Pés, coxas, peito e cabeça contam todos.