KickStreak

Челендж: 30 дней чеканки

Цель: 100 касаний подряд. После каждой тренировки записывай свою лучшую серию в клетку и ставь галочку.

Имя _____

Стартовый рекорд _____

Рекорд 30-го дня _____

Неделя 1: Контроль

Низкие, стабильные касания обеими ногами.

День 1 ☐
Низкие касания
Сильная нога. Держи мяч ниже колена.
Рекорд _____

День 2 ☐
Серии слабой ногой
Короткие серии только слабой ногой.
Рекорд _____

День 3 ☐
Низкие касания
Обе ноги, по одной ноге за серию.
Рекорд _____

День 4 ☐
Смена ног
Правая, левая, правая, левая, медленно.
Рекорд _____

День 5 ☐
Низкие касания
Считай каждую серию. Побей результат 1-го дня.
Рекорд _____

День 6 ☐
Спасение бедром
Стопа, стопа, бедро, затем лови.
Рекорд _____

День 7 ☐
Отдых
Отдых или три спокойные попытки установить рекорд.
Рекорд _____

Неделя 2: Обе ноги

Смена ног и длинные серии.

День 8 ☐
Смена ног
Серии касаний правой и левой ногой.
Рекорд _____

День 9 ☐
Серии слабой ногой
Превысь свои показатели 2-го дня.
Рекорд _____

День 10 ☐
Серии на время
Три серии по 30 секунд. Подсчитай общее количество.
Рекорд _____

День 11 ☐
Спасение бедром
Используй бедро, если касание идёт не по плану.
Рекорд _____

День 12 ☐
Смена ног
Более длинные серии. Оставайся на носках.
Рекорд _____

День 13 ☐
Чеканка в движении
Чекань медленно между двумя метками.
Рекорд _____

День 14 ☐
Отдых
Отдых или три спокойные попытки установить рекорд.
Рекорд _____

Неделя 3: Спасение

Исправление неудачных касаний и смена высоты.

День 15 ☐
Исправление ошибок
Уведи мяч в сторону, а затем спаси его.
Рекорд _____

День 16 ☐
Высокий и низкий
Два низких касания, одно высокое. Повтори.
Рекорд _____

День 17 ☐
Серии на время
Три серии по 1 минуте. Подсчитай общее количество.
Рекорд _____

День 18 ☐
Серии слабой ногой
Слабая нога, спасение сильной.
Рекорд _____

День 19 ☐
Круговая чеканка
Стопа, бедро, стопа, другое бедро.
Рекорд _____

День 20 ☐
Низкие касания
Длинные, расслабленные серии на оптимальной высоте.
Рекорд _____

День 21 ☐
Отдых
Отдых или три спокойные попытки установить рекорд.
Рекорд _____

Неделя 4: Выносливость

Более долгие попытки и сохранение спокойствия.

День 22 ☐
Длинные серии
Две длинные попытки. Начинай расслабленно.
Рекорд _____

День 23 ☐
Смена ног
Твоя самая длинная серия с переключением ног.
Рекорд _____

День 24 ☐
Серии на время
Две серии по 2 минуты. Подсчитай общее количество.
Рекорд _____

День 25 ☐
Исправление ошибок
Спасай все неудачные касания, какие сможешь.
Рекорд _____

День 26 ☐
Чеканка в движении
Вперёд и назад между метками.
Рекорд _____

День 27 ☐
Отдых
Полный день отдыха.
Рекорд _____

День 28 ☐
Попытки установить рекорд
Пять попыток с коротким перерывом между ними.
Рекорд _____

Дни проверки

Легкий день, затем попытка сделать 100 касаний.

День 29 ☐
Лёгкая тренировка
Десять минут низких касаний. Ничего сложного.
Рекорд _____

День 30 ☐
День проверки
Лучшая из пяти попыток до 100 касаний.
Рекорд _____

Уровни KickStreak (наша шкала по лучшему результату подряд)

Новичок 0–9 **Любитель** 10–24 **Средний уровень** 25–49 **Опытный** 50–99 **Продвинутый** 100–249 **Эксперт** 250–499 **Мастер** 500+

Каждая тренировка: разминка в течение пары минут, ежедневное упражнение, а затем три попытки на рекорд. Серия заканчивается, когда мяч касается земли. Учитываются касания ступнями, бёдрами, грудью и головой.