

1Д6Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	5	2	7	6	8	3	7	6	9
1	-3	2	-3	-2	-4	1	-3	-5	-5
-3	2	1	1	1	1	1	1	3	1
2	1	3	3	-3	3	-2	3	1	2
1	-3	-4	-4	4	-4	1	-4	-2	-3
-4	1	1	1	-2	1	1	1	2	1
1	3	5	5	4	5	5	5	5	5

1

1Д7Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	6	4	2	3	7	8	4	6	2
-4	-2	1	2	1	-3	-4	1	-2	2
1	1	2	1	1	1	1	-2	1	1
3	3	-3	3	2	2	3	1	3	4
-4	-4	1	-4	-3	-3	1	1	-4	-5
1	-2	3	2	1	1	-5	-3	1	1
2	3	-7	-3	-4	3	1	4	-3	1
7	5	1	3	1	8	5	6	2	6

2

1Д8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	7	1	6	2	7	3	6	8	8
-4	-3	1	-2	2	-3	1	-2	-4	-4
1	1	2	1	1	1	1	1	1	-2
4	-2	1	3	3	2	-3	-2	-2	2
-5	1	4	-5	-4	-3	-3	2	1	1
1	1	-5	1	1	1	4	1	1	-3
-2	-3	1	1	2	-4	-4	-2	3	2
4	4	-3	-4	-3	7	1	-1	1	1
7	6	2	1	4	8	5	2	9	5

3

1Д10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	7	2	8	1	5	9	4	3	7
-2	-3	6	-4	3	-4	-5	1	3	-3
1	1	-4	1	1	7	1	-3	-2	1
-3	-2	1	-2	-2	-4	-2	6	1	-2
4	1	-3	3	4	1	3	-4	-4	4
3	1	2	3	-3	-2	2	1	7	2
-6	-4	1	-6	1	6	-4	-2	-3	-6
2	6	-2	1	2	-5	1	1	-3	1
1	-3	6	1	-6	1	2	1	2	1
-4	1	-8	-3	4	-3	-3	-4	1	-4
2	5	1	2	5	2	4	1	5	1

4

Младшие товарищи -1

Фундаментальное упражнение:

5 - 1	15 - 1	25 - 1	35 - 1	45 - 1
-------	--------	--------	--------	--------

1Д4Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	4	5	5	1	6	8	3	8	7
3	1	-1	-1	4	-1	-3	2	-4	-2
-1	-1	2	3	-1	-1	-1	-1	-2	-1
4	4	6	7	4	4	4	4	2	4

1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	6	3	8	8	5	5	2	8	5
1	-1	2	-3	-3	-1	-1	3	-3	-1
-1	-1	-1	-1	-1	3	4	-1	-1	5
4	4	4	4	4	7	8	4	4	9

2

1Д4Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	9	5	3	2	5	8	7	7	9
4	-6	-1	4	3	-1	-3	-6	-4	-7
-1	2	2	-2	-1	3	-1	4	2	3
3	-1	-3	-1	4	-4	2	-1	-1	-1
7	4	3	4	8	3	6	4	4	4

3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	3	3	7	1	5	2	5	4	3
-3	3	2	-3	4	-1	3	-1	2	2
2	-1	-1	1	-1	4	-1	3	-1	-1
-1	-1	3	-1	2	-6	2	-7	-1	4
4	4	7	4	6	2	6	0	4	8

4

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	3	6	1	8	5	9	7	2	8
2	2	-1	4	-4	-1	-4	-4	3	-7
-1	-1	-1	-1	1	4	-1	2	-1	4
-1	-3	3	2	-1	-6	2	-1	2	-1
3	4	-6	-3	2	3	-4	-2	-6	3
7	5	1	3	6	5	2	2	0	7

5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	2	6	5	9	1	7	4	8	3
1	7	-3	-1	-6	4	-3	3	-6	3
1	-4	2	2	2	-1	1	-2	3	-1
-1	-1	-1	-3	-1	4	-1	-1	-1	-1
4	2	4	-3	3	-7	2	5	2	4
8	6	8	0	7	1	6	9	6	8

6