

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15	21	27	19	16	38	45	67	32	87
16	36	16	17	16	26	17	-32	14	-33
14	17	17	27	25	11	-41	-14	17	-42
17	-42	15	-41	27	-30	26	16	-31	15
-32	37	17	-12	-43	17	16	27	-12	17
30	69	92	10	41	62	63	64	20	44

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
75	16	86	17	19	14	23	48	69	31
-21	17	-32	17	12	11	12	16	-23	15
-32	28	-41	26	14	17	27	-43	-34	17
13	15	12	15	17	16	-41	14	65	-21
47	17	37	16	-31	16	26	37	17	14
82	93	62	91	31	74	47	72	94	56

2Д10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
65	37	11	67	28	59	19	17	12	51
17	27	24	27	37	27	27	27	13	14
-40	12	47	-82	-40	-71	17	17	17	27
14	-40	-71	44	17	27	-51	17	17	-80
27	37	61	17	38	14	47	-34	17	63
-42	17	17	-31	-70	27	17	13	-60	17
36	-80	-80	47	65	-80	-70	17	27	-71
17	48	27	-74	17	26	67	11	17	44
41	90	89	42	10	83	76	57	16	92
77	10	9	89	75	3	6	74	43	21
94	58	36	15	92	29	73	85	60	65

6Р

7Р

8Р

6Р

7Р

8Р

3Д3Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
746	234	562	313	764	368	627	273	164	345
117	128	274	248	171	276	137	373	661	117
-433	377	127	374	-622	216	176	126	137	276
430	739	963	935	313	860	940	772	962	738

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
126	254	486	346	149	623	834	742	617	268
497	377	137	117	111	137	139	-410	247	376
148	129	152	162	177	176	-741	129	-613	117
178	177	167	137	287	-813	126	176	377	176
-628	-614	-821	178	191	483	376	227	286	-814
321	323	121	940	915	606	734	864	914	123

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
125	460	181	121	276	145	361	281	584	151
447	378	277	484	171	127	274	484	-321	174
144	-621	278	187	347	174	127	172	477	267
-410	497	-423	-620	178	277	-401	-820	135	-320
277	267	598	473	-731	187	374	467	-634	473
583	981	911	645	241	910	735	584	241	745

Микс формулы + 8

Фундаментальное упражнение:

5 + 8	15 + 18	15 + 48	35 + 28
6 + 8	26 + 18	26 + 38	46 + 18

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	3	4	7	9	6	5	7	6	1
8	4	1	-4	3	8	-1	6	-3	4
4	8	8	3	4	2	-2	8	4	8
4	8	3	8	8	6	3	4	8	6
9	7	7	6	2	3	8	8	8	6
30	30	23	20	26	25	13	33	23	25

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	1	6	9	4	8	5	4	9	3
8	4	-2	1	2	-4	8	4	8	2
7	8	-1	6	8	3	3	8	7	8
4	3	3	8	1	8	7	9	1	4
-2	6	8	7	7	8	6	8	8	7
25	16	6	24	15	15	23	25	25	17
23	22	14	31	22	23	29	33	33	24

4Р

5Р

4Р

5Р

1Д 5-8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	5	4	2	8	9	6	8	9	1
2	8	3	3	8	2	8	5	-4	4
8	4	8	8	8	4	4	9	-2	8
1	6	8	4	1	8	4	3	3	2
-3	7	2	7	7	9	7	8	8	7
4	5	8	1	3	3	6	-3	1	3
8	8	2	8	8	8	8	5	8	8
7	4	8	2	3	4	2	8	-2	4
12	30	25	24	32	32	29	33	14	22
16	35	33	25	35	35	35	30	15	25
24	43	35	33	43	43	43	35	23	33
31	47	43	35	46	47	45	43	21	37

5Р

6Р

7Р

8Р

5Р

6Р

7Р

8Р

1Д 8-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	5	6	8	9	3	2	4	1	5
8	-1	9	7	4	4	6	1	6	6
8	7	8	6	2	8	6	5	7	4
2	4	2	4	8	8	1	6	2	8
6	8	-4	8	3	2	8	8	8	9
4	3	7	4	4	4	4	6	4	7
-2	-1	4	-2	7	4	3	7	4	-4
-2	-1	3	-2	7	3	7	-3	5	-4
6	4	7	6	3	6	6	1	6	6
7	6	7	7	-6	7	2	7	3	3
31	24	35	33	44	36	37	34	37	31
37	28	42	39	47	42	43	35	43	37
44	34	49	46	41	49	45	42	46	40

8Р

9Р

10Р

8Р

9Р

10Р