

Переход через 50 (+9)

Фундаментальное упражнение:

41+9	43+9	46+9	48+9	31+19	11+39
42+9	44+9	47+9	49+9	21+29	1+49

1-2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37	14	16	18	32	74	39	26	52	27
19	11	18	39	19	-47	22	29	-46	29
-24	19	19	-24	-43	29	-47	28	49	-16
-16	-36	-36	-16	16	-38	39	-47	-17	-24
39	39	39	39	19	46	-11	19	-18	39
55	47	56	56	43	64	42	55	20	55

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
92	16	38	49	86	72	64	36	33	21
-66	18	19	9	-58	-36	-28	19	19	19
29	14	24	-19	29	19	19	-36	-36	9
-16	-26	-46	23	16	-16	-16	18	25	9
19	29	19	-46	-48	44	21	19	9	-14
58	51	54	16	25	83	60	56	50	44

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37	74	72	18	33	27	14	38	17	27
19	-47	-36	11	19	29	13	19	19	29
-29	29	19	29	-36	-16	29	24	26	-38
33	-38	-16	-34	48	-25	-36	-45	-45	46
-42	46	19	29	-28	48	39	19	39	-38
6Р	18	38	23	-38	19	-37	16	28	24
7Р	19	39	-42	64	-37	64	-48	-77	-43
8Р	26	-28	33	-47	46	-83	29	49	19
9Р	-45	19	-12	28	-28	49	22	26	-38
10Р	26	26	28	-34	47	-36	-67	-65	39
6Р	36	26	81	15	55	26	75	83	80
7Р	55	65	39	79	18	90	27	6	37
8Р	81	37	72	32	64	7	56	55	56
9Р	36	56	60	60	36	56	78	81	18
10Р	62	82	88	26	83	20	11	16	57

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
524	385	672	196	362	720	183	254	947	338
129	198	-286	397	198	-483	392	194	-663	196
-476	-247	369	159	-272	298	269	309	169	-398
394	194	-578	-466	169	129	-612	-429	299	419
-296	-366	279	169	199	-362	419	229	-216	269
275	164	456	455	656	302	651	557	536	824

Переход через 50 (+8)

Фундаментальное упражнение:

42+8	44+8	48+8	32+18	12+38
43+8	47+8	49+8	22+28	2+48

1-2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	36	56	78	38	12	27	97	75	64
14	19	-38	-49	18	38	28	-59	-42	-27
18	-26	14	28	-17	-41	-36	18	18	18
-26	28	18	-34	-16	28	29	-47	-46	-46
29	-14	-22	29	29	18	33	49	39	49
59	43	28	52	52	55	81	58	44	58

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	38	64	29	58	77	21	39	83	19
38	18	-26	28	-34	-49	18	18	-46	38
38	-14	18	33	28	28	18	-47	18	-16
-67	-15	-37	-55	-16	-17	-24	49	-24	-17
29	28	38	38	19	19	19	-26	19	28
55	55	57	73	55	58	52	33	50	52

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
58	17	19	12	24	19	62	34	38	29
-39	38	38	38	14	38	-25	49	-16	28
38	38	-16	-41	18	-16	18	-68	49	-44
-16	-66	36	26	-26	49	-46	17	-64	38
18	28	-59	57	48	-62	48	18	48	-23
6Р	-23	-39	38	-89	-31	28	-40	-43	-25
7Р	24	19	27	48	28	-25	38	24	28
8Р	-48	47	-65	27	-65	28	27	46	-49
9Р	15	-65	43	-68	48	-14	-63	-39	57
10Р	28	38	-37	38	21	39	47	24	16
6Р	36	16	56	3	47	56	17	7	30
7Р	60	35	83	51	75	31	55	31	58
8Р	12	82	18	78	10	59	82	77	9
9Р	27	17	61	10	58	45	19	38	66
10Р	55	55	24	48	79	84	66	62	82

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
452	239	764	173	948	528	655	937	271	149
199	118	-438	384	-574	-394	-461	-598	288	383
-213	498	198	-238	189	389	387	189	-225	219
318	-267	228	192	-276	128	269	-276	194	-423
-472	296	-467	339	297	-476	-472	498	228	196
284	884	285	850	584	175	378	750	756	524