

Старшие товарищи -7

Фундаментальное упражнение:

10 - 7	15 - 7	20 - 17	25 - 17	50 - 17	70 - 37
11 - 7	16 - 7	21 - 17	26 - 17	60 - 27	80 - 47

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	8	7	7	3	2	7	6	3	9
6	3	-3	7	9	3	8	5	6	6
4	-7	8	2	4	9	7	9	2	-2
-7	1	4	-7	4	1	3	-7	4	3
2	-3	-7	1	-7	-7	-7	4	-7	-7
10	2	9	10	13	8	18	17	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	5	5	8	4	7	9	6	6	7
4	9	7	3	4	6	1	-3	8	-4
3	9	8	4	5	8	-7	4	8	9
5	2	6	5	3	4	3	4	3	3
-7	-7	-7	-7	-7	-7	6	-7	-7	-7
21	25	26	20	16	25	6	11	25	15
14	18	19	13	9	18	12	4	18	8

1Д 5-8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	7	5	9	8	4	5	3	8	4
8	5	8	2	8	1	-1	4	9	7
3	4	2	4	5	8	3	7	5	8
-7	4	-7	-7	4	-2	3	1	3	2
6	-7	4	6	-7	-7	-7	-7	-7	-7
1	8	9	2	2	8	4	3	2	1
-7	-7	-7	-7	1	-8	4	-7	-7	-7
4	3	2	8	-7	6	-7	2	3	6
14	13	12	14	18	4	3	8	18	14
15	21	21	16	20	12	7	11	20	15
8	14	14	9	21	4	11	4	13	8
12	17	16	17	14	10	4	6	16	14

1Д 8-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	9	4	3	7	2	4	1	6	9
2	8	2	3	8	9	7	4	7	9
7	9	6	7	-7	-7	4	6	8	9
6	5	8	4	9	6	5	9	-7	-7
-7	-7	-7	-9	5	4	-7	-7	2	-7
2	7	2	8	9	2	2	3	-9	3
-7	4	-7	-7	-7	-7	-7	-7	7	-7
6	-7	9	6	1	5	9	4	1	5
7	9	-7	-7	-7	-3	6	8	-7	2
-7	-7	-7	9	8	-7	-9	-7	8	-7
14	28	17	15	25	14	17	13	15	14
21	37	10	8	18	11	23	21	8	16
14	30	3	17	26	4	14	14	16	9

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39	54	72	16	98	21	67	58	46	72
21	11	-38	48	-44	14	-22	-14	17	13
-37	-29	26	11	21	26	-17	16	12	-52
14	-17	-47	-37	-49	-37	36	-27	-24	28
27	43	33	44	-17	-13	-41	48	-17	-47
64	62	46	82	9	11	23	81	34	14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
46	76	19	84	37	96	23	68	57	15
18	-34	45	12	27	-64	22	25	17	49
-22	-18	11	-44	16	-18	17	-61	16	11
19	31	-37	33	-49	46	-42	28	-57	-37
-27	-17	-18	-47	-17	-37	-17	-37	-29	22
34	38	20	38	14	23	3	23	4	60

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21	51	16	76	95	48	27	86	58	13
-17	-37	48	-17	-78	28	49	-67	-34	79
48	48	21	28	24	-17	-17	48	39	-58
-27	14	-67	-17	30	-33	-17	26	-21	22
65	-47	19	-17	-17	49	24	-12	-17	-37
-17	61	24	24	-32	-57	-57	-17	55	48
22	-87	-37	18	-17	62	48	29	-67	-17
-37	53	49	-67	58	-17	26	-37	74	-17
12	-47	18	-17	13	18	-42	-17	-67	48
-17	29	-77	49	-17	-17	-27	27	-17	7
73	90	61	77	22	18	9	64	80	67
95	3	24	95	5	80	57	93	13	50
58	56	73	28	63	63	83	56	87	33
70	9	91	11	76	81	41	39	20	81
53	38	14	60	59	64	14	66	3	88

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
234	749	416	386	876	568	148	629	713	375
481	111	168	262	-287	173	275	142	143	268
-172	-479	131	-339	-448	-337	-191	-367	-493	117
218	-148	-487	-177	494	-171	459	258	282	-477
-378	394	692	486	247	484	-377	-579	-337	141
383	627	920	618	882	717	314	83	308	424

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
448	516	124	256	761	652	283	540	156	781
365	249	491	404	-337	-271	452	-107	457	-147
-482	-484	-270	-327	134	-147	-117	273	-279	224
-117	-147	-127	124	-274	428	-274	-573	121	-674
344	471	692	-174	368	-379	196	448	-279	256
558	605	910	283	652	283	540	581	176	440