

Переход через 100 (-6 МФ)

Фундаментальное упражнение:

104-6	124-26	144-46	164-66	184-86
114-16	134-36	154-56	174-76	194-96

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
83	58	68	48	32	28	86	73	58	43
59	85	66	85	34	86	58	69	66	88
-46	-46	-36	-36	58	-16	-46	-46	-26	-36
87	55	35	45	-26	59	25	65	44	77
-76	-56	-36	-46	35	-54	-26	-66	-46	-76
107	96	97	96	133	103	97	95	96	96

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
84	67	52	79	34	87	32	96	48	65
68	55	89	53	89	37	44	89	55	78
-56	-26	-46	-36	-26	-26	67	-41	29	-46
25	38	49	25	37	54	-46	-46	-36	25
-26	-36	-46	-26	-36	-56	54	54	25	-26
95	98	98	95	98	96	151	152	121	96

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
282	673	654	781	854	752	673	562	664	596
-186	-376	-356	-486	-356	-256	-276	-166	-266	-463
364	132	445	348	265	145	356	257	342	429
147	281	-246	232	-466	-346	-456	-456	132	-166
-323	-416	166	-431	327	258	125	467	-476	268
284	294	663	444	624	553	422	664	396	664

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
664	784	624	728	828	641	363	825	654	480
-466	-386	-226	-394	-484	-246	-166	-443	-356	291
359	255	364	-136	-146	359	456	-186	424	-376
267	-456	-466	474	287	-456	-256	358	-326	267
-326	427	359	133	158	182	428	161	257	-366
498	624	655	805	643	480	825	715	653	296

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
763	584	831	532	963	394	264	824	156	843
-366	-186	-431	-136	-166	-196	-166	-126	478	-146
454	235	-127	417	-174	416	725	-344	-336	-353
-156	-336	-176	-116	-226	-316	-426	-156	652	-146
267	-174	564	-373	-153	453	314	-144	-153	-174
962	123	661	324	244	751	711	54	797	24

Переход через 100 (-7 МФ)

Фундаментальное упражнение:

104-7	124-27	144-47	164-67	184-86
114-17	134-37	154-57	174-76	194-96

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
86	74	85	58	48	76	56	37	67	12
58	39	78	86	75	88	77	67	45	49
-47	-16	-67	-46	-27	-67	-37	49	-17	71
25	55	36	85	58	25	56	-57	38	-37
-27	-56	-37	-86	-57	-27	-57	25	-37	39
95	96	95	97	97	95	95	121	96	134

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
58	84	28	73	56	38	49	62	86	24
65	39	34	49	86	85	75	71	68	89
-27	-27	61	-27	-47	-27	-27	-37	-57	-17
58	38	-27	49	78	36	45	28	45	68
-57	-37	55	-47	-77	-37	-47	-27	-47	-67
97	97	151	97	96	95	95	97	95	97

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
382	754	674	652	396	712	658	935	614	363
-187	-357	-377	-457	258	-316	-324	-693	-217	-167
458	266	436	285	-457	285	-137	-147	159	459
-357	-467	-236	332	348	123	454	259	-243	267
458	478	158	-416	167	-407	284	262	-117	-727
754	674	655	396	712	397	935	616	196	195

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
195	722	563	397	279	344	528	823	645	261
458	-327	-267	466	434	-147	-387	-427	-163	-167
-357	289	284	-667	-317	456	526	165	-187	469
183	-487	284	454	281	-357	165	-277	327	-167
241	366	-467	-371	-333	314	-437	361	-427	255
720	563	397	279	344	610	395	645	195	651

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
283	764	146	823	128	453	354	249	648	254
-187	-367	488	-127	435	-157	-157	385	185	-157
648	-174	-237	-273	-267	426	636	-237	-437	683
-147	-127	-173	-127	326	-327	-437	435	186	-387
-374	325	-127	315	-227	218	324	-137	-347	217
223	421	97	611	395	613	720	695	235	610