

1Д6Р

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

1Д7Р

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

1Д8Р

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

1Д10Р

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

Младшие товарищи -3

Фундаментальное упражнение:

7 - 3	5 - 3	17 - 3	15 - 3	27 - 3	25 - 3	37 - 3	35 - 3	47 - 3	45 - 3
6 - 3		16 - 3		26 - 3		36 - 3		46 - 3	

1Д3Р

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

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

1Д4Р

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

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

1Д5Р

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

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