

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	96	32	58	76	18	21	89	67	48
21	-82	13	-23	-41	17	24	-43	-13	17
18	11	17	38	-11	28	18	-32	-41	18
22	18	13	-42	21	-32	18	11	12	-41
-43	32	18	14	18	14	14	18	38	18
42	75	93	45	63	45	95	43	63	60

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37	46	98	78	16	23	58	43	35	86
26	17	-44	17	48	18	-12	18	27	-41
12	12	-32	-80	11	14	-34	14	13	-32
18	18	13	48	-32	28	13	18	18	12
-82	-71	28	32	18	-42	38	-61	-82	48
11	22	63	95	61	41	63	32	11	73

2Д 6-8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	56	41	18	58	16	86	11	75	12
13	18	24	17	-24	28	-70	42	18	23
18	-41	18	28	11	21	28	28	-92	28
22	22	-71	-31	28	18	12	-41	64	-40
18	38	23	13	22	-41	18	26	28	12
-41	-80	28	18	-63	13	-41	18	-82	38
34	44	-32	-21	48	-30	27	-42	44	-42
18	28	44	23	13	38	-40	34	38	14
42	13	63	63	32	55	33	84	11	73
76	57	31	42	80	25	60	42	55	31
94	85	75	65	93	63	20	76	93	45

3Д3Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
248	624	354	467	293	624	281	355	426	378
217	136	281	178	163	137	384	286	188	267
181	189	178	218	268	188	178	164	246	218
646	949	813	863	724	949	843	805	860	863

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
123	215	251	456	556	261	165	251	521	651
342	348	384	289	188	194	282	384	134	-300
118	182	122	118	-431	287	282	128	178	284
172	-320	-404	-430	243	-320	118	-411	-421	128
185	238	282	123	118	136	-431	283	243	182
940	663	635	556	674	558	416	635	655	945

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
162	254	367	645	276	241	635	374	576	418
483	181	281	128	168	114	126	241	148	166
118	106	112	-420	162	287	184	148	-404	111
167	225	188	283	177	163	-723	183	136	178
-710	178	-644	177	-643	177	394	-633	287	-463
220	944	304	813	140	982	616	313	743	410

Микс формулы + 9

Фундаментальное упражнение:

5 + 9	15 + 19	15 + 49	35 + 29
	25 + 19	25 + 39	45 + 19

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	7	2	3	7	9	8	6	9	6
9	8	4	4	-4	-3	7	6	5	-2
8	9	-3	5	2	-2	6	9	1	1
4	1	2	3	9	1	4	4	9	9
5	6	9	9	3	9	9	9	7	8
31	31	14	24	17	14	34	34	31	22

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	3	3	8	8	6	3	6	9	7
3	3	4	-2	7	8	3	9	2	-3
9	5	8	-3	9	7	3	9	4	1
<u>2</u>	<u>4</u>	<u>9</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>4</u>	<u>6</u>	<u>2</u>	<u>9</u>	<u>9</u>
<u>4</u>	<u>9</u>	<u>7</u>	<u>9</u>	<u>7</u>	<u>9</u>	<u>9</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>9</u>
16	15	24	5	25	25	15	26	24	14
20	24	31	14	32	34	24	31	27	23

1Д 5-8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	7	6	2	9	8	8	6	8	3
1	8	9	4	6	7	7	-2	6	4
9	8	9	-2	7	7	9	-3	1	-3
3	2	4	1	3	3	2	4	9	1
<u>3</u>	<u>9</u>	<u>3</u>	<u>9</u>	<u>9</u>	<u>9</u>	<u>6</u>	<u>9</u>	<u>2</u>	<u>9</u>
<u>5</u>	<u>1</u>	<u>4</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>3</u>	<u>6</u>	<u>9</u>	<u>6</u>
<u>9</u>	<u>9</u>	<u>9</u>	<u>9</u>	<u>9</u>	<u>9</u>	<u>9</u>	<u>5</u>	<u>9</u>	<u>5</u>
<u>1</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>8</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>9</u>	<u>3</u>	<u>9</u>
20	34	31	14	34	34	32	14	26	14
25	35	35	15	35	35	35	20	35	20
34	44	44	24	44	44	44	25	44	25
35	47	48	32	46	47	48	34	47	34

1Д 8-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	6	9	4	2	8	3	1	5	6
8	8	4	4	4	3	6	9	7	8
9	1	2	3	9	6	6	8	9	2
2	9	9	4	9	8	9	7	4	9
7	4	3	9	3	9	4	9	9	9
4	-3	6	2	-6	4	2	2	3	-3
-2	-2	4	7	2	-2	7	-1	-2	4
<u>-2</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>-3</u>	<u>6</u>	<u>-1</u>	<u>-4</u>	<u>4</u>
<u>4</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>8</u>	<u>7</u>	<u>6</u>	<u>2</u>	<u>4</u>	<u>6</u>	<u>2</u>
<u>4</u>	<u>9</u>	<u>-2</u>	<u>1</u>	<u>7</u>	<u>2</u>	<u>-4</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>7</u>
33	29	44	36	25	33	43	34	31	39
37	30	45	44	32	39	45	38	37	41
41	39	43	45	39	41	41	44	44	48