

Микс формулы -7

Фундаментальное упражнение:

12 - 7	13 - 7	22 - 17	23 - 17	52 - 17	72 - 37
	14 - 7		24 - 17	62 - 27	82 - 47

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	5	7	8	4	6	2	9	3	8
3	9	5	6	4	8	9	5	3	4
-7	8	9	9	4	9	4	6	8	-7
-2	-7	-7	-7	-7	-7	9	-7	-7	9
8	-6	-7	4	9	-3	-7	-7	4	-6
11	9	7	20	14	13	17	6	11	8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	3	9	2	8	9	5	9	4	7
5	4	8	7	3	5	8	7	8	7
4	5	5	4	4	6	6	8	8	8
9	-7	-7	-7	8	-8	3	-7	-6	-7
-7	-1	-7	6	-7	-7	-7	4	-7	-6
24	5	15	6	23	12	22	17	14	15
17	4	8	12	16	5	15	21	7	9

1Д 5-8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	4	7	9	9	5	2	6	3	9
5	3	6	5	4	5	6	4	8	6
-7	6	6	9	-7	9	6	8	9	8
8	-7	4	-7	-3	4	-7	5	-8	-7
-6	-2	-7	-7	8	-7	4	-7	-7	5
5	4	6	3	1	6	1	6	5	-9
-7	5	-7	-7	-7	-7	-7	-7	-7	-7
9	-7	9	5	8	-3	8	-1	9	8
8	4	16	9	11	16	11	16	5	21
13	8	22	12	12	22	12	22	10	12
6	13	15	5	5	15	5	15	3	5
15	6	24	10	13	12	13	14	12	13

1Д 8-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	1	2	9	4	6	5	8	1	3
8	9	8	2	2	-3	7	6	4	8
9	-3	3	-7	4	8	9	7	9	4
-7	8	9	1	-3	-7	-7	-7	-7	-3
-3	-3	-7	8	6	6	8	4	5	-7
-7	-7	5	9	9	5	-7	3	-6	9
9	5	-7	-7	-7	-3	-3	-7	8	4
7	5	9	6	3	-7	-7	-7	9	5
-7	-3	-7	-7	-6	8	7	5	-7	-7
1	-7	6	2	-7	2	-6	-6	6	4
21	15	22	21	18	5	5	7	23	23
14	12	15	14	12	13	12	12	16	16
15	5	21	16	5	15	6	6	22	20

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
41	24	86	73	58	32	46	19	61	94
28	36	-57	-37	26	14	18	22	-26	-77
14	-22	35	24	-47	18	-37	-16	29	24
-57	45	-27	-33	33	-27	44	39	-47	33
38	-67	56	-14	-54	-13	-56	-57	55	-66
64	16	93	13	16	24	15	7	72	8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	28	36	57	84	42	78	67	35	47
45	33	25	24	-47	-17	-34	-28	28	17
-27	-26	-33	-66	23	39	-17	35	-37	-26
-17	39	45	49	-36	-26	35	-57	-14	35
44	-57	-67	-27	-15	42	-26	44	48	-47
61	17	6	37	9	80	36	61	60	26

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	37	61	58	25	78	48	83	62	34
-17	54	-38	25	38	15	36	-47	-29	-17
38	-18	-17	-47	-47	-27	-57	26	-17	46
18	-17	85	58	57	-37	34	-38	45	-57
-37	-23	-17	-37	-36	48	-27	-17	13	78
48	-17	-17	13	49	-14	-17	85	-37	-27
-57	64	26	-17	-53	-27	43	-18	25	34
29	-47	-57	-17	-17	55	-26	-17	11	-56
18	-17	38	24	45	-67	-17	24	-47	28
-47	45	-27	-28	-39	-17	25	-19	35	-37
74	16	57	70	86	63	17	92	37	57
17	80	83	53	33	36	60	74	62	91
46	33	26	36	16	91	34	57	73	35
64	16	64	60	61	24	17	81	26	63
17	61	37	32	22	7	42	62	61	26

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
291	344	828	615	837	193	754	986	473	265
333	-175	-576	-226	-477	438	-367	-547	176	380
-467	666	394	335	-172	-276	226	194	-267	-272
554	-444	-263	-573	226	584	-325	-277	332	339
-346	222	455	498	192	-377	446	384	-457	-427
365	613	838	649	606	562	734	740	257	285

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
148	625	731	475	238	170	260	610	127	735
433	-291	-470	165	-174	462	385	-376	414	-372
-140	-172	374	-371	548	-371	-272	-170	-376	-137
-270	461	-273	211	-381	344	-147	550	456	435
454	-337	113	-242	-170	-573	384	-387	-371	-346
625	286	475	238	61	32	610	227	250	315