

Микс формулы -6

Фундаментальное упражнение:

11 - 6	13 - 6	21 - 16	23 - 16	51 - 16	71 - 36
12 - 6	14 - 6	22 - 16	24 - 16	61 - 26	81 - 46

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	4	6	4	7	9	7	3	8	6
4	2	5	8	7	4	5	2	3	8
5	8	-6	-6	8	-6	-6	8	-6	8
-6	-6	-4	-3	-6	5	4	-6	5	-6
8	3	9	2	-2	4	-6	4	-2	-3
14	11	10	5	14	16	4	11	8	13

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

1Д 5-8Р

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

1Д 8-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	2	5	1	9	5	7	4	4	2
8	3	7	4	3	6	9	6	6	3
-6	8	-6	7	-6	9	-3	-8	5	7
5	-6	8	-6	5	-6	-6	9	8	-6
-9	7	-6	8	-6	-6	4	4	-6	7
8	9	7	9	8	4	9	6	9	9
3	-6	5	-6	9	9	-7	-8	4	-6
-6	8	2	-4	-6	-6	-6	-6	-6	-3
5	-2	-6	-6	4	5	8	5	-6	8
-6	-6	4	-3	-6	-4	5	-6	9	-6
7	25	22	13	16	15	7	24	13	13
12	23	16	7	20	20	15	12	18	21
6	17	20	4	14	16	20	6	27	15

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
94	26	18	43	52	87	29	36	58	64
-56	18	43	18	-14	-16	34	28	14	-26
22	-26	-26	-23	22	-16	-26	-25	-36	33
-34	44	-11	35	-36	-26	-14	-16	24	-44
48	-35	37	-56	-16	31	-14	-16	-32	-14
74	27	61	17	8	60	9	7	28	13

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32	93	86	47	83	62	73	21	45	54
-16	-66	-47	15	-46	-26	-44	37	18	-16
47	17	21	-26	-13	38	31	14	-26	23
-25	26	-38	-14	38	-55	-26	-46	33	-35
34	-53	-16	34	-24	41	-26	-12	-42	48
72	17	6	56	38	60	8	14	28	74

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
41	26	74	17	61	58	35	28	70	82
-16	48	-16	63	-36	-24	48	53	-16	-43
48	-16	-14	-21	57	-16	-26	-46	-16	25
-56	24	-26	12	-46	45	24	25	22	-11
49	-16	43	-36	-16	-36	-66	-37	-48	27
14	-33	14	25	-16	47	48	-16	43	-24
-16	-26	-13	-26	81	-36	19	38	28	-36
-26	83	-36	-16	-12	28	-66	29	-46	49
24	-26	47	24	-36	15	55	-66	24	-36
-36	-36	-56	19	44	-46	-36	52	-36	32
80	33	75	60	4	74	63	7	55	56
64	7	62	34	85	38	82	45	83	20
38	90	26	18	73	66	16	74	37	69
62	64	73	42	37	81	71	8	61	33
26	28	17	61	81	35	35	60	25	65

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
349	254	843	194	813	456	728	243	912	649
244	388	-464	222	-436	191	-466	374	-562	-267
-366	-256	245	167	272	-264	377	-266	-116	-144
497	337	137	-246	111	248	-266	-166	382	306
-566	-546	179	387	-387	-356	448	439	-463	-466
158	177	940	724	373	275	821	624	153	78

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
148	261	865	781	518	632	365	150	261	523
465	454	-432	104	-264	-361	155	454	354	-361
-262	-362	-161	-463	181	454	-264	-226	-362	453
-136	-136	553	-261	-262	-361	354	364	472	-264
447	648	-461	314	459	241	-460	-436	-364	124
662	865	364	475	632	605	150	306	361	475