

Микс формулы -8

Фундаментальное упражнение:

13 - 8	23 - 18	53 - 18	73 - 38
14 - 8	24 - 18	63 - 28	83 - 48

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	9	2	4	6	8	5	7	1	6
4	5	3	4	5	3	9	4	4	-2
7	-8	9	6	4	9	-8	4	9	9
-8	4	9	-8	-1	-6	5	-1	-8	-8
-2	-3	-8	-3	-8	-8	-6	-8	4	-4
4	7	15	3	6	6	5	6	10	1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	2	7	3	5	1	4	9	6	7
6	9	7	6	8	8	3	4	6	7
4	9	-8	4	6	4	7	-8	6	9
5	-7	-2	-8	5	-8	-8	5	-5	-8
-8	-8	7	6	-8	-2	6	-4	-8	-6
23	13	4	5	24	5	6	10	13	15
15	5	11	11	16	3	12	6	5	9

1Д 5-8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	3	8	2	5	9	1	4	6	2
8	6	6	7	-1	3	8	9	8	3
9	5	-8	5	9	6	4	-8	9	9
9	-8	5	-8	-8	5	-8	7	-8	-8
-8	-4	-3	-3	7	-8	9	-4	-6	-2
-2	9	5	7	1	-1	-8	5	5	9
-8	4	-8	-7	-8	-8	5	-8	-8	-8
6	7	-2	2	9	5	4	-3	6	9
25	2	8	3	12	15	14	8	9	4
23	11	13	10	13	14	6	13	14	13
15	15	5	3	5	6	11	5	6	5
21	22	3	5	14	11	15	2	12	14

1Д 8-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	1	8	5	9	2	4	1	3	4
6	4	8	9	8	3	5	9	4	8
5	7	-7	3	7	9	5	2	5	-8
8	6	5	7	-8	6	-8	3	5	9
-8	5	-8	-8	-2	5	7	-2	-3	7
6	-8	7	6	-8	9	-8	-8	-8	-8
-8	-6	4	-9	7	-8	5	9	6	-8
-8	5	7	-8	1	-3	-6	-8	2	9
6	-8	-8	5	-8	-8	5	5	-8	4
4	6	-3	4	5	7	-8	4	5	6
5	14	24	5	14	23	4	6	14	13
11	6	16	10	6	15	9	11	6	17
15	12	13	14	11	22	1	15	11	23

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32	19	64	48	33	26	54	77	85	94
29	44	-28	16	-18	35	-18	-34	-22	-66
-27	-38	-22	-28	45	-28	24	-18	-28	33
-18	19	47	54	-23	-18	-33	39	-17	-28
45	27	-36	-66	37	49	-14	-27	44	-28
61	71	25	24	74	64	13	37	62	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
42	39	86	51	45	84	27	69	13	96
-16	24	-22	-18	19	-48	36	11	48	-62
35	-28	-38	-18	-28	-18	-28	-26	-27	-18
-27	39	44	46	34	22	-17	-18	-18	46
-18	-67	-33	-24	-42	-33	43	37	44	-23
16	7	37	37	28	7	61	73	60	39

2Д10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21	48	51	73	36	84	75	34	48	68
33	15	34	-38	27	-48	-21	-18	-14	-14
-18	-38	-42	44	-48	27	-28	56	-18	-28
27	64	-28	-55	49	-28	37	13	46	45
-38	-45	44	-18	-20	25	12	-11	-28	-17
59	-28	15	77	-18	-38	-11	-38	-18	-28
-48	54	-38	-48	36	32	-28	25	47	34
26	-18	-13	28	12	-18	48	14	-32	-23
-31	12	-18	11	-38	25	-18	-12	44	-13
24	-38	35	-38	24	14	-32	-38	-33	41
84	16	74	83	26	22	64	36	16	26
36	70	36	35	62	54	36	61	63	60
62	52	23	63	74	36	84	75	31	37
31	64	5	74	36	61	66	63	75	24
55	26	40	36	60	75	34	25	42	65

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
276	359	124	843	769	538	692	173	487	744
364	273	249	-687	-486	-188	-287	468	146	-386
-283	-380	273	464	331	-112	-161	-286	-280	263
491	464	-388	-252	-248	396	-178	392	394	-436
-566	-528	479	346	464	-278	774	-474	-577	633
282	188	737	714	830	356	840	273	170	818

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
181	615	556	773	561	344	225	126	336	615
424	-271	-223	-130	-130	-182	322	416	-183	-282
-364	-181	-180	-380	-281	672	-483	-389	422	-181
-180	-138	-128	351	435	-481	160	421	-131	471
554	436	748	-208	-241	-128	-118	-238	-282	-418
615	461	773	406	344	225	106	336	162	205