

Переход через 100 (+8 МФ)

Фундаментальное упражнение:

95+8	75+28	55+48	35+68	15+88
85+18	65+38	45+58	25+78	5+98

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	44	13	45	88	64	56	56	91	74
49	11	42	58	47	15	48	48	34	64
38	48	48	71	68	28	-15	81	78	28
61	62	63	28	53	49	26	18	-24	38
38	38	38	43	48	48	88	-12	-35	-16
203	203	204	245	304	204	203	191	144	188

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
59	67	12	82	54	24	63	74	45	95
16	18	44	43	32	31	42	12	58	69
28	18	48	78	18	48	98	18	81	11
42	77	-16	82	21	-49	81	61	18	28
58	14	-43	18	78	48	18	38	-21	-45
203	194	45	303	203	102	302	203	181	158

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
313	155	386	198	965	416	206	372	474	865
203	248	218	160	-840	188	398	254	102	-730
188	522	-451	-213	478	-537	266	278	228	168
-625	-761	280	158	187	143	-521	-621	-613	347
115	218	160	262	-374	-209	125	577	181	-128
194	382	593	565	416	1	474	860	372	522

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
567	789	135	246	890	128	375	821	247	925
138	-643	468	358	-785	468	228	-680	339	-830
-630	458	-512	166	198	108	157	405	118	160
128	261	285	-721	217	-625	-628	158	128	348
-131	-559	-121	265	121	166	149	261	-198	125
72	306	255	314	641	245	281	965	634	728

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
145	279	645	146	645	146	355	261	736	125
158	-144	158	458	158	458	148	354	166	478
123	468	-457	141	-425	131	112	188	-566	152
178	-327	258	158	-142	168	188	-246	268	148
-325	428	-325	-328	368	-725	-436	-214	-245	-345
279	704	279	575	604	178	367	343	359	558

Переход через 100 (+9 МФ)

Фундаментальное упражнение:

95+9	75+29	55+49	35+69	15+89
85+19	65+39	45+59	25+79	5+99

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
59	12	95	59	54	95	63	12	74	82
16	44	69	16	32	69	42	44	12	43
29	48	11	29	18	11	99	48	18	79
42	-16	29	42	21	29	81	-16	61	82
58	-43	-45	58	79	-45	18	-43	39	18
204	45	159	204	204	159	303	45	204	304

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
69	32	34	56	45	45	15	58	89	15
16	13	11	-17	59	59	89	-29	46	89
19	59	59	26	21	21	81	16	69	61
71	41	-25	39	79	79	19	59	71	39
29	59	31	48	-35	-48	-14	28	29	-15
204	204	110	152	169	156	190	132	304	189

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
125	131	789	654	681	215	579	684	246	181
179	409	-434	161	124	389	-304	106	379	474
266	155	249	-630	-790	-461	429	-235	179	-340
-300	109	-121	419	689	325	166	249	-465	289
155	-613	365	281	-565	249	-215	128	281	266
425	191	848	885	139	717	655	932	620	870

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
425	191	845	885	717	486	655	870	265	191
379	185	-670	-690	-142	-341	149	-715	339	264
-745	-281	429	209	129	559	-661	449	215	249
138	309	181	166	-673	-467	154	166	-744	-563
216	115	206	135	128	218	134	205	129	374
413	519	991	705	159	455	431	975	204	515

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
145	365	702	645	225	395	115	365	295	625
159	239	-327	159	179	209	189	239	109	179
121	-355	229	-425	111	-325	121	141	-215	-439
279	196	-328	186	189	196	179	159	176	239
-358	259	425	139	-625	129	-242	-756	129	148
346	704	701	704	79	604	362	148	494	752