

Переход через 100 (-2)

Фундаментальное упражнение:

100-2	120-22	140-42	160-62	180-82
110-12	130-32	150-52	170-72	190-92

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
75	86	58	64	31	67	14	53	42	34
86	35	73	76	44	83	72	68	89	86
-62	-22	-32	-42	66	-52	45	-22	-32	-22
48	31	41	83	-42	83	-32	51	51	72
85	-32	-42	-82	58	-82	24	-52	-52	-72
232	98	98	99	157	99	123	98	98	98

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
57	86	32	75	59	26	37	34	83	65
53	35	24	65	71	84	74	26	47	76
-12	-22	65	-42	-32	-12	-12	51	-32	-42
83	41	-22	83	63	62	51	-12	58	64
-82	-42	38	-82	-62	-62	-52	68	-36	-35
99	98	137	99	99	98	98	167	120	128

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
121	148	265	825	287	631	920	671	564	440
139	462	458	-695	494	179	-722	-301	-333	-242
-162	-212	-292	470	-582	-412	459	-172	-132	366
285	462	-132	-302	465	217	287	423	665	-188
211	-790	316	258	281	149	-768	-275	-476	264
594	70	615	556	945	764	176	346	288	640

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
157	423	268	831	472	258	365	721	571	832
403	147	272	-632	318	403	275	-422	279	-491
-362	-372	-142	458	-692	-262	-442	648	-602	-142
218	467	432	263	563	348	117	-878	415	245
544	249	-632	-115	-468	165	648	241	167	271
960	914	198	805	193	912	963	310	830	715

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
780	831	520	681	750	152	286	681	760	515
-382	-432	-322	-282	-352	689	355	-382	-462	-154
573	251	623	481	423	-442	-242	524	626	-162
-172	-352	-422	-282	-122	251	411	-452	-163	381
-377	254	251	-374	-377	-352	-112	-172	-362	-482
422	552	650	224	322	298	698	199	399	98

Переход через 100 (-1)

Фундаментальное упражнение:

100-1	120-21	140-41	160-61	180-81
110-11	130-31	150-51	170-71	190-91

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28	94	78	53	48	73	16	68	54	65
35	66	62	87	72	67	48	72	76	45
57	-61	-41	-41	-21	-41	56	-41	-31	-11
-21	58	21	31	61	21	-21	84	51	31
84	-34	-62	-45	-31	-75	45	-45	-16	-61
183	123	58	85	129	45	144	138	134	69

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
85	74	89	52	86	76	34	58	73	34
35	46	51	88	34	74	31	72	67	86
-21	-21	-41	-41	-21	-51	75	-31	-41	-21
44	61	31	14	51	34	-41	71	31	56
-55	-32	-74	-58	-24	24	35	-46	-72	-21
88	128	56	55	126	157	134	124	58	134

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
203	800	254	289	800	820	900	800	625	497
697	-201	442	111	-301	-121	-101	-101	185	123
-101	-308	104	-201	150	165	128	165	-211	-221
-179	360	-201	410	-289	-478	-869	-425	159	469
-482	-497	-455	-324	-171	190	191	318	-261	-779
138	154	144	285	189	576	249	757	497	89

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
189	670	279	720	950	759	161	375	141	118
365	-471	401	-421	-751	167	389	-105	484	442
256	349	-381	168	461	-246	-251	-171	135	-261
-411	216	258	288	215	-461	468	214	-361	616
251	-489	165	197	-488	358	-378	-166	196	-725
650	275	722	952	387	577	389	147	595	190

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
780	850	324	186	850	420	560	164	280	643
-381	-151	446	734	-151	-121	-161	476	-181	177
451	-379	-371	-221	-179	381	251	-341	631	-421
-151	-121	251	-379	-121	-281	-351	231	-331	-137
-377	453	-351	-121	254	216	384	-331	251	314
322	652	299	199	653	615	683	199	650	576