

1Д6Р

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

1Д7Р

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

1Д8Р

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

1Д10Р

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

## Младшие товарищи +1

Фундаментальное упражнение:

4 + 1	14 + 1	24 + 1	34 + 1	44 + 1
-------	--------	--------	--------	--------

1Д4Р

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

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

1Д4Р

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

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

1Д5Р

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

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