

Переход через 100 (-6)

Фундаментальное упражнение:

100-6	120-26	140-46	160-66	180-86
110-16	130-36	150-56	170-76	190-96

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
84	55	34	46	80	87	58	15	87	68
51	60	38	84	45	73	67	38	83	72
-36	-16	83	-36	-26	-66	-26	87	-76	-46
81	28	-56	57	41	26	41	-46	56	51
-86	34	28	-26	-46	-12	-46	58	-84	-46
94	161	127	125	94	108	94	152	66	99

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	48	24	69	88	75	63	58	87	78
48	72	34	41	62	40	82	34	83	62
81	-26	67	-16	-56	-16	-46	88	-76	-46
-46	81	-26	58	48	41	51	-86	31	71
52	-76	42	-35	-16	-46	-56	34	-26	-66
151	99	141	117	126	94	94	128	99	99

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
420	152	622	747	144	221	256	422	144	464
-126	423	133	-372	471	424	129	393	631	261
468	-376	-456	-176	-316	-346	-186	-316	-476	-326
184	285	124	426	441	121	267	121	338	258
-794	128	-281	289	234	138	135	238	-173	153
152	612	142	914	974	558	601	858	464	810

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
810	345	640	790	630	780	955	181	920	153
-616	-146	-246	-196	-236	-486	-756	434	-626	472
455	267	256	248	258	326	281	-316	343	-226
-361	347	-356	-485	163	-451	225	351	-212	151
487	145	496	278	-416	147	-306	-256	-226	-356
775	958	790	635	399	316	399	394	199	194

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
458	685	755	235	786	391	655	730	675	487
172	-386	-356	-136	129	244	-356	-336	-276	343
-336	321	481	782	-116	-336	341	231	451	-436
221	-226	-187	-446	-376	451	-346	-326	-156	279
-116	157	152	-236	-157	-356	358	245	-375	-345
399	551	845	199	266	394	652	544	319	328

Переход через 100 (-5)

Фундаментальное упражнение:

100-5	120-25	140-45	160-65	180-85
110-15	130-35	150-55	170-75	190-95

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
59	71	56	68	36	12	78	84	96	88
71	69	66	79	87	38	76	59	36	64
-35	-45	-25	96	-25	74	-55	-45	-35	-55
48	89	47	-45	42	-25	43	86	77	-43
-45	-85	-45	54	-45	32	-45	-85	-75	82
98	99	99	252	95	131	97	99	99	136

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
85	78	64	89	97	53	36	98	64	56
49	86	58	62	97	79	86	74	78	56
-35	-65	-25	-55	-95	-35	-25	-75	-45	-15
71	-44	73	48	43	66	76	43	24	44
-75	78	-75	-45	-45	-65	-75	-45	-25	-45
95	133	95	99	97	98	98	95	96	96

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
280	563	284	726	124	763	254	621	922	185
-185	-265	-185	135	488	-485	-155	289	-725	287
568	486	528	-665	-215	317	621	-815	449	-375
-474	-385	187	488	186	149	-425	167	-165	284
367	315	-615	-385	-385	-295	698	-165	269	149
556	714	199	299	198	449	993	97	750	530

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
550	518	281	124	522	564	653	322	681	463
-155	212	-185	487	299	-365	-255	-225	-485	-265
287	-428	567	-315	-425	412	147	648	386	418
124	370	143	268	317	-166	229	-175	228	-162
-413	-275	-438	149	147	148	-438	-365	-398	227
393	397	368	713	860	593	336	205	412	681

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
687	750	322	648	863	564	246	983	650	786
136	-155	299	123	-165	-165	487	-185	-355	137
-425	218	-325	-375	-174	252	-335	-174	436	-525
232	-415	437	214	-125	-355	226	-225	-135	-174
-335	246	-335	-315	243	-173	-325	361	-373	-125
295	644	398	295	642	123	299	760	223	99