

Переход через 100 (+6 МФ)

Фундаментальное упражнение:

98+6	78+26	58+46	38+66	18+86
88+16	68+36	48+56	28+76	8+96

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
63	79	37	85	26	78	37	31	63	25
36	28	66	47	76	26	19	24	36	76
48	59	24	34	83	34	36	46	48	-48
56	36	76	36	16	66	-15	65	56	32
-24	28	82	78	-25	-55	42	36	-24	16
179	230	285	280	176	149	119	202	179	101

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
45	68	15	37	56	34	68	25	39	83
56	36	86	66	46	23	36	76	26	-45
44	34	74	-36	24	46	54	37	36	66
56	66	26	36	76	52	46	66	44	-22
24	29	-29	48	38	46	57	-48	56	76
225	233	172	151	240	201	261	156	201	202

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
281	755	595	766	632	876	168	327	410	633
414	-360	106	-470	-440	-480	480	270	145	164
106	206	-415	206	103	306	256	106	146	106
-223	154	110	-135	306	-624	-745	-424	-443	-825
345	-160	206	265	275	137	268	131	375	168
923	595	602	632	876	215	427	410	633	246

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
246	131	582	888	725	776	361	243	864	605
450	424	103	-790	-340	-380	275	415	-770	-430
106	246	-300	506	216	206	-450	146	506	226
-795	-415	216	-122	184	178	216	-285	195	184
184	206	179	253	-424	-497	374	106	106	279
191	592	780	735	361	283	776	625	901	864

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
456	648	236	265	346	485	176	367	714	248
146	156	166	336	256	316	126	236	-357	356
134	-427	156	-455	144	-453	343	142	246	-328
166	226	146	156	156	256	156	-329	144	426
-265	-354	-328	249	-543	-365	-234	286	156	144
637	249	376	551	359	239	567	702	903	846

Переход через 100 (+7 МФ)

Фундаментальное упражнение:

95+7	75+27	55+47	35+67	15+87
85+17	65+37	45+57	25+77	5+97

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	22	31	64	75	55	38	27	75	87
87	43	34	13	27	47	29	77	27	17
82	37	37	27	34	64	37	64	-15	64
17	-48	23	-15	67	37	61	-31	17	-34
-16	21	77	42	-28	24	37	67	24	21
186	75	202	131	175	227	202	204	128	155

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	45	64	33	15	51	79	85	65	78
48	56	21	22	48	14	27	37	36	26
11	64	17	47	13	36	49	-45	44	32
27	37	64	63	26	77	46	27	57	67
63	-23	36	36	43	26	-16	-15	28	33
165	179	202	201	145	204	185	89	230	236

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
285	881	757	846	922	312	365	216	676	475
317	-765	147	-454	-876	587	537	587	-325	-240
288	587	-821	165	157	-365	-721	-615	-265	367
-125	-165	635	147	527	161	194	107	117	168
118	220	128	218	-418	107	-265	-289	267	-218
883	758	846	922	312	802	110	6	470	552

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
552	729	621	654	225	376	571	625	730	625
-430	-602	139	112	177	227	125	277	-445	177
135	477	-525	137	368	-418	-400	-765	317	-630
347	181	367	-829	127	651	307	181	218	281
125	-260	-250	151	-521	-216	127	256	-200	100
729	525	352	225	376	620	730	574	620	553

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
625	157	541	746	357	146	346	425	457	755
177	147	-314	157	247	157	157	277	147	147
-455	142	477	-657	142	194	144	-348	-348	-725
257	157	143	357	157	107	157	272	447	127
-348	239	-423	-245	-764	129	-424	177	-564	226
256	842	424	358	139	733	380	803	139	530