

2Д2Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	29	44	39	59	24	69	74	34	19
16	36	46	26	16	66	26	16	56	46
30	65	90	65	75	90	95	90	90	65

2Д3Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13	39	76	19	24	14	43	24	38	36
26	26	-62	56	16	46	11	16	-24	23
26	-45	46	-22	18	14	26	19	46	16
65	20	60	53	58	74	80	59	60	75

2Д4Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
43	24	46	49	57	39	69	19	19	29
13	38	-22	16	-43	28	-25	46	46	59
-32	17	16	-42	29	-23	16	-31	-11	-74
66	16	17	67	16	16	13	29	45	46
90	95	57	90	59	60	73	63	99	60

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
57	29	14	31	24	14	23	43	12	87
-35	36	66	28	24	26	18	16	47	-53
27	-43	15	26	11	15	18	16	26	26
26	36	-44	-33	16	-41	16	-64	-22	19
75	58	51	52	75	14	75	11	63	79

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	85	38	22	33	32	57	33	85	23
18	-61	-24	53	16	44	-43	13	-61	36
16	16	16	-61	16	-22	26	13	16	36
-41	13	19	16	-11	16	38	16	17	-71
24	53	49	30	54	70	78	75	57	24

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28	12	13	44	28	15	59	38	12	26
-14	23	14	25	-14	-11	-35	49	13	-12
46	-11	48	16	26	27	11	-53	-11	26
27	46	-31	-41	38	18	24	36	46	47
-44	-30	46	36	18	46	16	-30	-20	-54
43	40	90	80	96	95	75	40	40	33

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
43	13	29	23	36	57	12	19	22	12
24	23	-15	14	-23	-43	17	48	17	13
-33	-12	16	-13	16	26	48	-33	39	-11
46	45	38	46	16	32	-13	26	-24	45
-40	16	17	-40	-11	19	26	-40	16	16
40	85	85	30	34	91	90	20	70	75

Старшие товарищи +5

Фундаментальное упражнение:

5 + 5	7 + 5	9 + 5	15 + 15	16 + 45	38 + 25
6 + 5	8 + 5		19 + 15	27 + 35	49 + 15

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	8	3	7	6	9	4	5	4	2
4	5	3	5	-2	8	7	-3	3	3
-3	3	5	3	4	9	7	7	9	5
1	-2	4	-2	7	5	5	5	5	8
5	6	-2	4	5	4	7	9	8	7
10	20	13	17	20	35	30	23	29	25

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	3	4	6	7	9	7	6	8	4
4	8	2	-4	5	-6	8	5	-4	9
5	4	5	3	6	4	-2	8	7	6
2	5	6	5	7	5	3	7	4	5
-1	9	8	7	5	3	5	5	5	6
15	20	17	10	25	12	16	26	15	24
14	29	25	17	30	15	21	31	20	30

4Р

5Р

4Р

5Р

1Д 5-8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	8	3	9	4	6	7	4	9	8
3	8	9	6	7	-2	5	4	8	5
-4	5	4	-2	4	3	7	8	5	8
6	4	5	3	5	8	6	5	6	7
5	-3	7	5	8	5	5	9	7	5
4	3	5	4	5	5	4	7	5	2
5	5	2	5	4	5	2	5	6	5
4	8	5	5	5	6	5	3	-2	7
12	22	28	21	28	20	30	30	35	33
16	25	33	25	33	25	34	37	40	35
21	30	35	30	37	30	36	42	46	40
25	38	40	35	42	36	41	45	44	47

5Р

6Р

7Р

8Р

5Р

6Р

7Р

8Р

1Д 8-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	7	9	2	4	4	6	4	8	3
4	8	5	4	3	4	-2	7	8	2
5	-3	3	9	9	8	-3	8	-3	-1
8	-1	8	-1	5	5	4	5	4	8
7	4	-4	-3	8	8	5	8	5	7
5	-2	7	4	7	9	8	3	9	6
4	8	7	5	-2	-4	9	-2	7	-4
-2	7	-2	8	4	2	5	4	8	8
3	5	6	8	5	5	7	5	-2	5
5	6	5	5	3	4	6	3	3	7
33	28	33	28	38	36	32	37	46	29
36	33	39	36	43	41	39	42	44	34
41	39	44	41	46	45	45	45	47	41

8Р

9Р

10Р

8Р

9Р

10Р