

Старшие товарищи -5

Фундаментальное упражнение:

10 - 5	12 - 5	14 - 5	20 - 15	22 - 15	24 - 15	50 - 15	70 - 35
11 - 5	13 - 5		21 - 15	23 - 15		60 - 25	80 - 45

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	7	2	6	3	9	5	3	6	7
6	5	4	7	8	5	6	3	9	7
8	3	4	7	4	4	4	9	9	7
-5	9	-5	-5	7	4	-1	7	-5	-5
-4	-5	9	-2	-5	-5	-5	-5	3	4
14	19	14	13	17	17	9	17	22	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	6	9	2	7	9	9	8	3	7
7	6	5	3	6	9	2	6	4	-3
8	7	4	6	3	8	4	3	5	8
-5	2	4	-5	4	7	8	3	8	-5
6	-5	-5	7	-5	-5	-5	-5	-5	6
15	21	22	6	20	33	23	20	20	7
21	16	17	13	15	28	18	15	15	13

1Д 5-8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	8	6	8	8	4	8	7	4	8
4	8	8	7	-4	4	3	9	2	5
7	8	6	7	3	6	9	8	6	8
6	-5	-7	-5	3	6	-5	6	-5	-5
-5	3	-5	-3	-5	-5	-2	-5	8	7
-3	-5	6	-5	8	6	-5	9	7	-5
-5	4	-5	1	-5	-5	2	-5	-5	2
4	-5	1	-5	4	-3	-5	-7	-4	-5
15	22	8	14	5	15	13	25	15	23
12	17	14	9	13	21	8	34	22	18
7	21	9	10	8	16	10	29	17	20
11	16	10	5	12	13	5	22	13	15

1Д 8-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	3	6	7	5	2	9	5	1	4
6	2	5	8	5	8	9	6	9	8
-5	9	9	9	5	-5	9	7	7	9
7	-5	-5	6	5	7	-5	8	6	-5
-5	8	6	-5	5	3	-5	9	-5	6
9	6	-5	7	-5	-5	9	7	8	-5
-5	-5	4	-5	-5	7	8	-5	4	7
8	-4	-5	9	-5	6	-5	8	-5	-5
-5	-5	5	-5	-5	-5	9	9	6	8
7	8	7	-5	-5	6	-5	-5	-5	6
20	14	15	36	10	23	29	45	25	19
15	9	20	31	5	18	38	54	31	27
22	17	27	26	0	24	33	49	26	33

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32	84	46	53	78	29	16	67	38	45
48	-45	16	-15	-59	11	47	-15	26	15
-25	21	-55	24	42	-25	-35	-15	-45	-26
17	-27	27	14	-25	55	44	26	23	-15
-39	48	28	-56	58	-47	-58	-29	19	44
33	81	62	20	94	23	14	34	61	63

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
47	86	24	35	76	57	28	14	68	80
27	-58	11	35	-25	-19	66	27	16	-45
-55	33	36	-16	-25	26	-55	19	-55	-18
42	-25	-45	-25	48	-35	44	-25	32	44
-27	47	-17	41	11	33	-19	-16	-47	-58
34	83	9	70	85	62	64	19	14	3

2Д 6-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40	21	56	52	71	41	58	86	91	74
-15	32	14	-25	-35	-25	26	-43	-35	-15
35	-25	-35	48	48	44	-15	-25	-23	36
-25	66	27	-15	-15	-25	26	59	-15	-35
45	-15	-45	-25	26	25	-75	16	48	-35
-45	14	76	48	-35	-35	-15	-15	24	48
27	-25	-55	-15	-45	47	87	-24	-75	-55
-25	17	46	26	15	-15	-25	-25	67	62
16	-25	-15	-15	-25	-42	16	41	-15	-15
-45	-35	-34	-15	36	-15	-25	-15	15	15
35	93	93	83	60	25	5	78	90	73
62	68	38	68	15	72	92	54	15	18
37	85	84	94	30	57	67	29	82	80
53	60	69	79	5	15	83	70	67	65
8	25	35	64	41	0	58	55	82	80

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
734	289	641	347	583	118	456	321	816	729
-555	445	-258	266	-295	296	464	284	-557	-488
461	-393	464	-459	336	198	-557	-351	162	369
-117	119	-559	188	-453	-359	283	194	-258	-457
-289	-275	358	373	474	193	-454	-259	447	-111
234	185	646	715	645	446	192	189	610	42

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
481	173	780	427	821	215	921	154	543	263
-245	253	-345	-153	-450	-151	-358	479	-351	478
325	-153	-151	338	-145	648	-235	-359	489	-350
-135	382	468	-455	348	-355	182	448	-265	-165
-253	-231	-325	323	-235	-144	-459	-651	-153	434
173	424	427	480	339	213	51	71	263	660