

1Д6Р

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

1Д7Р

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

1Д8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	7	6	4	5	4	5	6	4	6
-3	-3	-3	5	-3	5	-3	-3	-2	-3
4	-3	4	-3	5	-6	5	4	5	-1
-3	5	-3	-3	-3	-1	-3	-3	-3	5
4	-3	4	5	-2	5	5	-2	5	-3
-3	4	-3	-2	5	-3	-3	5	-4	4
4	-3	-3	-3	-3	4	-3	-3	-3	-3
-3	4	5	5	5	-3	-3	4	1	-3
5	8	7	8	9	5	0	8	3	2

1Д10Р

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

Младшие товарищи +2

Фундаментальное упражнение:

3 + 2	13 + 2	23 + 2	33 + 2	43 + 2
4 + 2	14 + 2	24 + 2	34 + 2	44 + 2

1Д4Р

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

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

1Д4Р

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

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

1Д5Р

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	8	1	4	7	5	3	9	2	6
-3	-3	7	3	-3	-4	4	-8	4	-3
2	-3	-4	-4	2	6	-3	2	-3	-2
-4	2	2	2	-4	-3	2	2	2	3
7	2	-3	-3	-2	2	-4	-4	-4	2
8	6	3	2	0	6	2	1	1	6