

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	87	21	18	67	19	75	29	13	36
14	-43	14	13	-24	16	-41	12	44	-13
16	12	26	14	18	26	23	24	-11	42
23	26	14	16	14	14	16	16	-21	16
-41	-41	15	-31	16	-32	-32	-41	16	14
24	41	90	30	91	43	41	40	41	95

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26	84	27	34	46	39	28	97	43	78
16	-21	36	22	16	26	13	-34	16	-43
43	-42	12	16	14	26	14	-32	16	-24
-21	14	-21	18	-23	-31	16	14	16	16
-32	26	-32	-60	-31	-20	-31	16	-70	36
32	61	22	30	22	40	40	61	21	63

2Д 6-8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39	42	18	43	51	29	15	21	65	58
27	25	27	16	24	48	26	34	-33	28
16	26	16	16	16	-30	24	16	24	-40
-71	-82	-30	16	-70	26	-31	24	36	36
15	34	44	-60	49	14	46	-60	-81	-61
36	16	16	44	-30	-40	-70	36	64	45
-40	24	-80	21	28	36	47	-20	16	16
34	-60	24	-80	16	-70	16	12	-70	-41
62	61	91	75	40	47	10	71	75	66
22	85	11	96	68	83	57	51	91	82
56	25	35	16	84	13	73	63	21	41

3Д3Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
264	196	286	342	617	548	927	264	485	516
161	436	162	214	146	116	-721	466	161	246
396	226	176	266	167	266	366	128	116	166
821	858	624	822	930	930	572	858	762	928

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
249	134	576	348	491	167	294	816	732	467
126	631	146	266	166	268	111	146	-421	263
246	166	264	147	166	176	166	-731	146	128
164	-710	-641	164	-412	194	244	387	264	136
-641	486	376	-811	296	166	146	146	139	-863
144	707	721	114	707	971	961	764	860	131

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
181	218	526	871	125	275	259	465	558	285
444	267	146	-720	296	466	168	366	268	162
136	362	284	464	264	174	-214	-420	-600	276
164	-421	-703	176	162	-800	448	147	496	148
-702	446	367	164	-433	196	169	266	143	-431
223	872	620	955	414	311	830	824	865	440

## Микс формулы + 7

Фундаментальное упражнение:

5 + 7	7 + 7	15 + 17	15 + 47	37 + 27
6 + 7		26 + 17	26 + 37	45 + 17

1Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	8	4	4	3	7	2	9	7	9
7	7	2	1	4	7	3	1	4	6
4	7	7	7	7	3	4	3	4	6
9	3	3	3	8	6	7	4	7	4
5	-2	5	6	3	7	7	7	8	7
30	23	21	21	25	30	23	24	30	32

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	6	9	3	7	9	7	2	3	5
3	5	-3	2	7	2	6	4	4	7
7	4	-2	6	2	6	2	6	5	3
8	7	3	6	-4	7	7	5	3	6
4	3	7	7	9	4	4	7	7	4
21	22	7	17	12	24	22	17	15	21
25	25	14	24	21	28	26	24	22	25

1Д 5-8Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	5	2	6	4	8	6	8	2	4
6	-2	3	5	1	3	6	-3	4	3
7	-1	2	8	6	4	3	-2	5	6
3	4	7	6	6	7	7	4	6	2
-1	7	6	7	7	8	9	7	7	7
1	4	7	3	8	6	4	2	8	4
7	7	7	7	3	7	2	7	3	7
4	1	3	4	7	2	7	4	7	4
24	13	20	32	24	30	31	14	24	22
25	17	27	35	32	36	35	16	32	26
32	24	34	42	35	43	37	23	35	33
36	25	37	46	42	45	44	27	42	37

1Д 8-10Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	6	4	7	9	3	8	2	1	6
7	6	3	7	6	3	6	4	4	7
6	3	7	8	7	5	7	7	7	2
3	7	2	3	3	7	4	3	8	-1
4	9	-4	6	6	8	7	-2	9	-3
-1	8	-1	4	4	7	3	-1	3	4
-2	1	8	-1	6	2	5	4	4	7
7	6	6	-2	7	-1	6	6	6	6
4	-2	7	7	-4	6	-2	8	3	6
2	-3	8	2	-2	8	-1	7	-1	7
29	46	25	32	48	34	46	23	42	28
33	44	32	39	44	40	44	31	45	34
35	41	40	41	42	48	43	38	44	41