

Переход через 100 (-8 МФ)

Фундаментальное упражнение:

104-8	124-28	144-48	164-68	184-88
114-18	134-38	154-58	174-78	194-98

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
86	75	58	67	46	35	84	59	68	49
77	69	85	56	87	24	39	69	75	85
-68	-48	-48	-28	-38	75	-28	35	-48	-38
29	57	49	39	68	-38	79	-68	19	27
-28	-58	-48	-38	-38	24	-78	27	-18	-28
96	95	96	96	125	120	96	122	96	95

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
85	61	46	79	58	28	67	59	77	61
39	53	87	65	65	46	86	75	47	53
-28	-18	-38	-48	-28	49	-58	-38	-28	-18
57	27	69	27	39	-28	24	27	57	47
-58	-28	-68	-28	-38	56	41	-28	-58	-48
95	95	96	95	96	151	160	95	95	95

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
654	663	783	654	145	864	493	393	573	625
-358	-468	-388	-358	458	-468	-198	-198	-178	138
357	267	157	268	-208	159	365	459	468	-368
-458	445	283	-468	148	266	173	-258	121	257
468	-678	-697	254	-248	-328	-438	177	-788	158
663	229	138	350	295	493	395	573	196	810

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
813	555	904	394	923	563	525	786	416	563
-418	-131	-608	-198	-628	-168	199	-243	147	-268
259	-128	125	256	159	259	-328	-148	-268	618
-258	357	134	-158	279	-322	284	418	365	-718
159	-258	-261	461	-338	-138	-462	-397	-432	416
555	395	294	755	395	194	218	416	228	611

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
464	659	155	824	348	524	753	364	657	574
-168	175	469	-528	275	-128	-358	-168	166	-278
327	-438	-228	347	-328	437	429	417	-428	647
-228	227	327	-248	419	-138	-528	-318	239	-548
419	-328	-128	419	-518	-372	325	-171	-338	-173
814	295	595	814	196	323	621	124	296	222

Переход через 100 (-9 МФ)

Фундаментальное упражнение:

104-9	124-29	144-49	164-69	184-89
114-19	134-39	154-59	174-79	194-99

2Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
48	76	82	37	63	86	57	48	62	86
76	78	34	28	81	48	67	76	54	58
-29	-59	48	69	-49	-39	-29	-29	48	-49
48	24	-69	-39	57	28	38	45	-69	26
-45	42	25	48	-35	-16	-54	-58	45	-38
98	161	120	143	117	107	79	82	140	83

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
58	73	64	54	68	56	38	47	83	54
86	41	70	63	56	78	86	77	43	70
-49	-19	-39	47	-29	-39	-29	-29	98	-29
25	58	26	-69	47	16	37	66	-29	48
-34	-15	-35	25	-46	-58	-36	-35	55	-25
86	138	86	120	96	53	96	126	250	118

3Д5Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
944	565	628	128	265	628	954	874	485	256
-749	-139	-274	486	159	-264	-759	-479	-111	248
128	-273	-159	-219	-129	-169	468	168	-179	-209
241	471	426	426	676	452	-236	-234	428	158
-469	-329	134	-292	-343	-164	346	151	-327	264
95	295	755	529	628	483	773	480	296	717

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
721	735	825	424	662	344	253	182	825	652
133	-151	-461	-129	-238	-149	461	461	-471	162
-459	-189	-169	659	-129	357	-319	-159	-159	-419
239	258	485	-459	521	162	259	-289	621	278
-339	172	-243	166	-473	-319	-359	467	-373	-349
295	825	437	661	343	395	295	662	443	324

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
454	854	284	754	364	724	844	216	718	358
-159	-359	-189	-559	-169	-329	-449	648	-354	466
328	249	739	689	459	-141	-171	-169	-169	-129
-228	-549	-439	-489	-359	-159	-129	-251	419	-271
117	165	236	257	431	167	388	-149	-319	-129
512	360	631	652	726	262	483	295	295	295