

## Calentamiento articular específico

1' de curl de bíceps con barra de madera sin peso añadido + 1' de Press militar con barra de madera sin peso añadido + 1' de Flexiones de rodillas sin peso añadido + 1' de Dislocaciones de hombros con palo

## Movilidad general













Protocolo a seguir – Izquierda a derecha. 1- En cada posición de la imagen 1 estaremos 8", y se repetirá con cada pierna. 2- Se van a realizar 15 repeticiones de bisagra de cadera y 15 repeticiones de sentadilla. 3 – Pasamos a plancha abdominal y hacemos 3 desplazamientos traseros de 5" cada uno. 4 – Zancadas de spiderman y estiramientos laterales. 5- Pasamos a plancha y otros 3 desplazamientos traseros de 5". 6 – Cuadrupedia, y realizamos círculos con las extremidades (Hombros y caderas). 10 círculos x lado y x articulación. 7 – Pasamos a plancha y hacemos otra vez las zancadas. 8 – Realizamos 15 sentadillas con brazos extendidos

## Calentamiento muscular específico

1 serie con el 50% del peso a utilizar al mismo rango de repeticiones + 1 serie con el 70% del peso a utilizar al mismo rango de repeticiones + 1 serie con el 90% del eso a utilizar al mismo rango de repeticiones. Este calentamiento es obligatorio únicamente en el primer ejercicio que se haga para un determinado grupo muscular o para los ejercicios multiarticulares, opcional para el resto. Puedes hacer más series de ser necesario. Estas series NO se contabilizan dentro del volumen de entrenamiento de la sesión, sin excepción.

## INDICACIONES

Se entrena 5 días en semana.

Distribuye los días a lo largo de la semana como mejor te convenga. Mantén además como mínimo, un NEAT de 10000 pasos diarios. Añade 35 minutos de trabajo cardiovascular que prefieras 5 dias por semana, muevete en un rango de 130-150 ppm (no los cuentes dentro del NEAT diario), procura que 2 de ellos sean en los dias descanso para incrementar la actividad de esos dias.

Calienta antes del cardio con 10 minutos saltando a la comba de puntillas.

Añade 2 ejercicios de gemelo,uno sentado y otro de pie, 3 series para cada uno , 8-20 repeticiones, 2 veces por semana, los dias que menos fatiga tengas. Añade 3 series de aductor en maquina al fallo, 10 a 15 repeticiones , con un ritmo fluido pero no muy rapido. Hazlo el dia de pierna que prefieras. Haz 3 dias de hiit en bici de spinning, despues de entrenar los dias que prefieras menos los de pierna, 7 rondas de 20 segundos al maximo con 40 " de recuperacion de pedaleo suave. 5 minutos de calemiento previo y 5 minutos de enfriamiento al terminar. Descansa lo que necesites entre series

RPE	Descripción
10	No podría hacer más repeticiones ni aumentar la carga
9,5	No podría hacer ninguna repetición más, quizás aumentar la carga mínimamente
9	Podría hacer 1 repetición más.
8,5	Podría hacer 1 repetición más, quizá dos
8	Podría hacer 2 repeticiones más
7,5	Podría hacer 2 repeticiones más, quizá tres
7	Podría hacer 3 repeticiones más
5-6	Podría hacer de 4 a 6 repeticiones más
1-4	Esfuerzo muy leve o nulo

RE	PS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	10	100.0%	95.5%	92.2%	89.2%	86.3%	83.7%	81.1%	78.6%	76.2%	73.9%	70.7%	68.0%
	9.5	97.8%	93.9%	90.7%	87.8%	85.0%	82.4%	79.9%	77.4%	75.1%	72.3%	69.4%	66.7%
٦	9	95.5%	92.2%	89.2%	86.3%	83.7%	81.1%	78.6%	76.2%	73.9%	70.7%	68.0%	65.3%
K	8.5	93.9%	90.7%	87.8%	85.0%	82.4%	79.9%	77.4%	75.1%	72.3%	69.4%	66.7%	64.0%
	8	92.2%	89.2%	86.3%	83.7%	81.1%	78.6%	76.2%	73.9%	70.7%	68.0%	65.3%	62.6%
-	7.5	90.7%	87.8%	85.0%	82.4%	79.9%	77.4%	75.1%	72.3%	69.4%	66.7%	64.0%	61.3%
	7	89.2%	86.3%	83.7%	81.1%	78.6%	76.2%	73.9%	70.7%	68.0%	65.3%	62.6%	59.9%
	6.5	87.8%	85.0%	82.4%	79.9%	77.4%	75.1%	72.3%	69.4%	66.7%	64.0%	61.3%	58.6%

266.1							SMM1							SIMMAL 6							
Sauro Saurin	INTERESTATION OF THE PROPERTY	SINES.	APK	11413	CTRILLADOX	NOGACIONES  Particife expelitios a dende se meterries pierros. Entimate ligramenta haris attici y liena al agame	START.		11413	HWHAGK	EMBOCIO  Leilin en price altra que ne estre actuario	GMES.		11410	ENULADO:	Address of the second	una,		11413	EMILAGO:	INTERESTOR
Supplies	Amount facusaries			7w9		a permui. Arivabien el demai en sada repeticion			744	14	Serie connections	h		748	14	Rena contaminante	à.		749	1,4	Name an manusma
Superito	Auto panding			4.10		Digs bitem alexanen imines hela			1410	ia .	hemoponikes			44.00		honopostay			84.00	4.4	Auropenius
Subside Persone	Apertons instrum ancestrarium			the ti		Acade placement total action to a turn			stars.		Apriliana institutional and contractions			the st.		Apartonimetro et comunes			stavi		Apertures international contractions
Resp.	Gerl om harra-nora angelisa haja Gerl harra-hannosann	2		****	3	Sinne fluide pero no dejno cuería harna de golpe. Vitilisa una harna 2 portinu al aguma altierno.	2		1411	ia ia	Garlam harra sona en pelos heja Garlama harra sonn	2		9418	2,0	Carl ann barna servican pelan baja Carl barna barna senti	2		1411	la la	Gelenherven opdiska Gelenherven
Nings	Curl a una mana por detrác del cuergo			0.11		Ejera blemen lementa y apriera el biospolicana			****	u	Curl a una mana per demás del cuerpo			9418	· ·	Carl a una marce per detrois del marque			****	u	Curi a una mune perdemis del nuerge
Deposits	Encoginisation dichardens con learns on MPW			****	1,6	Aprieto herro et segonitori sala sottoccion	- 1	٠	11413	14	Boughtierte de hanteus sonbarna et MW	h.		11410	1,6	Ecospinismo de hambros conharmos MPM			****	1,4	Energinisme de bonimo con huma en MPW
					UMANA 1					IIMAA 2	043				EMINA S					SIMMALE	
GRUPO Personal	Apartona indirectación fil a marcoarma	GENES.	ANS.	MPS	ETHIL MOCK	NOIGACIONES  Announi estimatemen sala spetirion	SERVER .	ANC .	MPS	THURSON	EMICOS Apotaro indicada contil a manusamo	GRES.	are ·	11410	ETHIOLOGY As	Approve indicates contil a necessaria	SERVICE .	ANS .	MPS 1141)	CHOILEADEX 24	Aprillero inclinates con tilla manusamen
Personi	Procincipalism renowne.	,		249	3		2		7a9 siesi	žų.	Procinitados menseros	2		748	2,0	Prox. Indicate contractourses			749	1,6	Pess infinels on nanourus
Permi	Course die sorieste sitter,	,		Ma ti		malian's consenting	,			24	Grane de prime alten			10.10		Grant de parlose arben	,			ia.	Course de présent altres
Inhala sarai	Reservings benedits on management			9411	3		2		1411	16	Elevariano intervies ser manoverso.  Elevariani en parios hojo parakterio del cuerpo.	a a		9418 15418	14	Erosiano intervier en turcuerron  Erosianintará enpriso haja perdenin del nueros	2		1411	1,4	Escarion introdes contramentos  Escarios introdes paísa bajo per detrás del compo
Disagn	Situacion concuento il Investigativa dia	- 2		13415	3	Al bajar al bramach de ligeramente paraversis para automor la contracción	2		start.	ža.	Securior concuenta titra espeias alta	2		13415	3,6	Esternion con cuenta i brassipolas alta			10415	1,4	American and currely if the ampatest after
Triage Malaran	Annies	2		Maria	2	Pertolera si automoria	2		Ma si	24	Araba Araba atau	- 1		NO 10 Marines	3,0	Families .			Marina Marina	ia.	fanta.
delman	Stage	- 1	-	154.20			- 1		V(430	u	Step	ì		15430		Stups	- 1	-	15430		St.sp
					GMAN I					UMAS2	061				EMINA S					STREET, S	
GRAPO Ingriss	SARCOS Carl de Lugairo, turniscilo	STATE .	APE .	NPL Tall	CTRILL ROCK	NOCACOASE	SERVE	AME .	NPC Sell	ETHELL MODE 2.4	EXECCO Serial Injury Serials	GENERAL STATE OF THE STATE OF T	are .	1414	CTREAS AGOS	ERECO Cartal legion seriado	GRAS.		MPC Sale	CHOILEADOX	ESECUTO  Carl de Inquire northade
Santings.	Sensella ennellarear	2		Tell Hell	3	Ateuria ligoramento los pios para lacjamento escalida tento.  Aguanto la bajaria l'augunitro y subscrapitolos,	2		749	ža ža	Semalita et mahipean Proma	2		Path Shall	3,0 3,0	Sensalita at malepower Petros	h		749	1,4	Samuellia un multiprasor Proma
Gastings basin	Sentadria bilgara can mancuerna	-		si pe piene	3	Mount 64	2		stipiene 2-4	ia ia	Secondia bilges con marcuma Prostructo signamorary cintar	2		sign pione	As .	Semalifabilipas ser manusma Prostruma signa			Niperjana 2-4	4.4 2*	Semedia hilgorom neroseme
Green	Referen	,	·	8410	1	Gada repetition apriota bian aligiutus	à		2410	и	Nation	à	•	8410	16	Nigriture	à	÷	4410	14	Nation (Inc.)
					UMAN I					UMAN2	ols a			_	EMINA 1					STREET, STREET	
GRAPO .	ancco	anas.	ANC .	NPL 2x4	CTRITACO	NOGACIONES	una.	an .	MPS Salt	ETWILL INCOX	tancco	GENERAL STATES	are :	MPC Call	CHICKNON .	ERECCO	unes.	an .	MPG Call	CHUILADOX	ranceo
Superito	sales teurines			11413	,					ia .	Salan Technical	-		11410	3,6	Alletteres			1140	14	laim Terrina
Parteral	Aparturas at contractors			4.10	3				1410	24	Aparticus an authorities		٠	240	14	Apartonia en contradora		٠	4440	4.4	Aparturas an contractors
Potenti Relation Letteral	Anda depensal en majora Proceditor en manuelmo semala	3		4414	3	Constitute margina harite angestalates from leather size temperate Rejultents in where the leathful	3		744	14	Fernis de personal en maquina Personalismos manosama como de	2 h		748	3,6 3,6	Fandes de posterorien marquina  Preso militar communecamos sentrado			744	44	Amin de pomeré en maquina Procumitar ses manouemes unitado
Subsides Personal	Njansonmonen	- 1		12414		Aguma prome. Alex hiam ins lessons y accounts sel- ansumir al pestador			****	14	Nijerio santamaman	h .	•	11410	1,6	Njero ce namana			****	44	Nijero on nanoamas
Balterida Laboral	Remail mentions between	- 1		101.12		ágarra ligenamente superior al anoba de tun bambros	- 1		***	14	Aume ai mornin conhama nome		•	4410	1,6	Rema al mentile conheres notes			84.00	1,4	Name of marrier con have some
Resp.	Gali manoamen kana indinada Pessa fannas santama Gimennasa	- 1		the th	1	fativ Kenalkings popiata Sgramema al cabi			8410	16	Garl mannermen barner inclinate Procedurates contribute Giracobara	h h	٠	Bank)		Curinamenta banca infinate Prosa harton cer harta Girannas			84 H	44	Carl manuscrus bares inclinate Press functions here Ermanus
GRAPO	SINCO	1000	MS.	871	STREET ROOM	NOGLODES	NAME.	MS	MPS	UMAL)	SA E	GMS.	PK PK	BEPE	STATE AND STATE	58500	STREET, STREET	an a	MPS	CHILAGO	uncco
topin	Gel Sensori sortada	- 2		the 15	- 2	Arries harts arough companion, is assumed	2		1+11 1+10	24 84	Carllement servete	- 1		0 a 10	2,0	Corliemeni samade			5a 11	- 44	Carl Simon Lumania
haim	Parameter remain	- 1		8410	- 1	coardine à canoniès Calona les purese de les ples en des disens			skeri	2,4	Processaria college	- 1		12415	14	Proximation where	- 1	- :	skess	14	Note that the nation of the party.
Gardings Aspire	Section to the second	,		10410			2		Mari	24	Sensellagibleconnamena			10x 10	2,0	Semalifugidat est manuema			664 NJ	ia ia	Semedia gibien en mencema Seri lemeni de pa
Garan	<u>and</u>	- 1		11413		Spolens puedo tarofean mopine	2		GeVi	i i	Almija	- 1		s2ast	3,6	Anaja			G+95	ia.	Eng
Makeus	Reservance de plemas religiados Viapo	2	-	Malma	10		2	10	Masinus Masinus	b	Sensions Aginno relgale Napo	2		Marina	10	Emerimon depirmon origado Vago	- 1	-	Marina		Recuriores de pierres seignés Yapa
											044										•
GRAPO	BRACCO	SINGS	AM .	RPL	ETWII MOCK	NOIGHCIONES	SERVES	an .	MPS	ETHELAGOX	succe	une	DI .	EDS.	CTATUS AGOS	EMICCO	GRAS.	ave .	MPG	CHILLIAGOX	ranceo
					-										-					- 1	
															-						
					UMAN I					IIMAS2	Oak 7				EMIKA 1					SIMMALE	
SALPO	BINCOO	unus	AM.	RPI	CHULADOL	NOGLODATE	UNU	MK.	MPS	enum nox	шко	uns	DI .	EDI(	Chest work	EHCCO +	GRAC	and .	MPS	CHILLAGOX	ianceo +
					-															- :	:
					-																
					MANA 1					SEMANA 2	RESUI	MEN GENER	RAL DE TRA	ABAJO	MANA 3					MANA 4	
Cuadriceos	distro.	SERMEL 13	8N 40		CTRUS AGES		11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	8FC		THUL MOOK		ums	DR C		CHICAGO		unes	875 G		CHILLAGOX	
Isquios Gluteos		13					10	45		11		10	41		10		11	46		10	
Espalda Pertoral		13	- 40		n n		12	45		144		10	4		144					164	
Deltoides.Lateral		11			11		13	38		10		11	36		10		11			10	
Triceps		7	24		,			18		4		4	36 38		4			27		10,8	
Antebrazos Deltoidos Postori	ior						1					0					0				
Abdomen		7 11		Q		<b>Я</b>	7		(	)	Я	11	38 60	± _	Ω	Я	-			Q	Я
			ØF	B	A				a	BR	A DR			Ø-	T)R	A DR			Æ	1 ACT	AT TR
			A.	11D#	, G	47/			40	D. A.	8 7 5 M			1	M.	9 7 5 A			1	M at	A FILM
			W	iyn "					M	W m				WI	WY "				" N	WY W	
			l <sub>A</sub>	y (V)		(IYY)			(X)	(K)	UNYD .			l V	) (W	UDYYD			l V	' (X)	(I)YYII
			(H	H)		7 19			λŊ	J)	/Y YN			(H	W	// YN			(H	(l)	/Y YN
			W	A7	Ů	V VV			W	M7	~ W			W	AT.	~ ~			W	M	~ ~
																	1				

			and t					GMINA 6					SMALL?					IIMAA I		
STARE	are .	AUS	ETHERLINGER	EMCOO	uses	RPC	ans.	ETHESE MODE	EMCIOO	SERVES	ane .	RPL	ETHELLOWICE	BRECCO	tatas	ENC.	MPS.	CHUICAGEX	EMICOD	
		****	3,6	latin angeles also apere nech secondo		٠	****	16	Julin empelos año agarro mentracomenho			****	3,6	alitrampsiss also agent most sustantia		-	****	**	salah an palas aiha agama hautmaanhaa	
		749	1,6	Notes can manssame	- 1		749	14	Notes can management			749	lat.	American management			744		Name can manageme	
			2,4	betweenley			44.00	14	have more to	1		44.00	lik.	benamin					breaster	
		the ti	44	Apartono imenus en contractora	4		that.	4	Apertura instruss en contractora	4		Gatt.	6	Apertona instrumenta anticomo de la constantina	4		site of		Aperture instructor contractors	
		164.0	1,6	Carlose harra nortuse prina haja	- 1		11413	li.	Carl con harma norman pelina kaja			11413	1,6	Carl con harve were empelos hoje	- 2	-	11413	i)	Curl continues norte en précultaje	
		1411	2,4	Contaminant	3	٠	****	2,4	Carl barra barra sent	3	•	4411	às.	Selterulanouset	3	-	****	υ	Gall Barta barce sont	
	٠	1411		Sari a unu muna per dernis del nuerpe		٠	****	i)	Sari auto hanapar denis del surpe		٠	****	o	Carlo and mante per dends del compe		-	****	i)	Curl auto transportieria del nuerpo	
		****	N.	Encapinismos de handera conhara antidral		٠	****	14	Enoginiumos de hambos con hama an MPM	1		11413	ba.	Enregimientos de hombros con harra en MPV			****		Drosgimienno de Nominno, con barra an MPW	
			enst t					UMANAG					UMAS2					UMAAT		
SINES	ans.	MK	ETHEREMOCK	68000	ans	DE .	MM.	ETHERE INDEX	68000	unes	are .	RPL	ETHELLINGES	68000	uses	EN .	MH	STREET WORK	EMICOD	
		749	2,4 8,6	Apertura indinada sentiko matoumas Press indinada sentramosamas	3		Two	2,4 8,6	Aperturas institutios cantillo mannamas Proceiminado cantilumentos	3		749	SA SA	Aparticus inclinatas um till a transcerna Proseinolinata son transcernas	3		91413 749	44	Aperturas inclinadas ser tilta manosamus Press inclinada con manosamus	
		10.00	1,6	Crarie de profess arbus			10112	14	Grane dispolane when			10 4 12	166	Orace de paleas alban			Marki		State de policie altres	
		1.0	N.	foxional teninos necessaria			****	14	Southern Interviewer Terroration	- 1		****	14	Section levels consumers	- 1	-	****		ferrina interio un terrenta	
		1140	2,4	Estacion laboral en polica larja per derrio del nuerpo	- 2			2,a	Elevarian lateral an palesa baja per demis del numpa	- 2			às.	Remarket lateral at policylogia per detrois del margo	- 1		*****	ų.	Spranien internalem pelas haja per demis del marryo	
		10416	lui.	Exemise on currie bleam poles also			thets.	NA.	Standardenounded bree price also			0.05	1,6	Separate consuming to broad principles			13415		Services non marries i innum police altre	
2		10.0	2,4	feete	1		10412	N/	finds	- 1		10 a 12	lat.	fands			Ma G		Amba	
		Morrow		Stranginianta de radificació pale			Marines	- 44	Energimiento de radilise colgado.			Marina Eail	- 44	Stranginiares de realitas crigade Strans	- 1	-	Marinus Via 20		Energinismode redifes seignde	
			-															- 1		
1000	871	MAS	CHILDON	SHOO	gass	erc .	NA.	COMMUNICAL STREET, STR	68000	STATES	W	825	UMAN 7	SMCCO	um	-	MPS	CHURAGO	EMICOD	
- 2		140	2,0	Contribution pains surribude	- 2		****	2,4	Curlate Impaire Auritmete	- 2		1411	2,s	Curl de Corpoles Eurobando	- 2		1.11	ų.	Guri de Japoise numbrada	
		249	1,6	Sensativan nationar			Tab	M.	Sensatifican multipreser			749	N.	Semedia enmultiposer	-	-	749		Semalikan melejawar	
		til a til til par planta	2,4	Semalifabilipes on managema	3		titati. Niperpiema	2,4	Semalife bilges on manusma	3		Mari	ia ia	Setallichigensonnansum	3	-	M pierre	u u	Semalila hägen son mannanna	
		744	3,4	Para musta planna sami rigidas	3		749	2,4	Peramenagione seriologiles	3	٠	7w9	2A	Anna macrae pierran sami-ligidas.		-	346	D.	Pero marticipiones seni rigides	
	-	610		Rightner d	- 1	,	-110		replicar d	,	-	6410		Paper Street	-		***		Age times	
		-	ense t					UMBALE					UMAKE?					HMALE		
STATE .	are .	MPK C+1	ETHEREMONE 3.6	EMICOD Internation	and .	ane .	ESPE Call	ETHERE INDEX	SMC00	UNEX	are .	MPE (a)	ETHELLINGER	BRECO	ment		MPG Gall	ETHERE AGES	EMICOD .	
		1110	N.	nintrone.	- 1			ų.	ininterior	1		11410	bi .	min transa	- 1	-	****		Add Transac	
2		444	2,4	Apertonium contradora	2		****	2,4	Aparturas en contractora	2		84.00	2.4	Aparticus amountmentura			84.00	N.	Apertura en entrantera	
		749	3,4	Familia de partenul en maquina	- 1		749	14	Familia da parteral en maquina			749	las.	Sonita department on marpina			744		Femilios de partecul en muspina	
		1.0		Proceeding community areas settleds			440		Proceeding communications contain			84.00		Pres militar on manuscrips sortedo		-	84.00	4,0	Press militar can manuscripe santodis	
		1140		Njessonmenume		٠	****	44	Nijera centramanas		•	11413	44	Pijaros can manasaman		-	****	4,4	Aljano en hannamas	
		1.0	1,6	Rema almontón con barro norse			4.00		Rema almentin om hans-rema			44.10	44	Remail mentioner benanatus			4-10	4,4	Rema al mortión con harra nons	
		110		Continuence transcriptionals			8410	44	Curl Hammarman Samminolinada			8410	44	Carl manoumer/same inclinade			84.00	6,6	Garlimannumus bancelnelmaks	
			esset :					UMBA44					UMAS?					LIMIAN E		
SINES	IN	мя	ETHELENOIS	EMCOO	gast .	ane .	REPE.	ETHELE MODEL	68000	unes	and t	RPL	ETHELLOWICE	BRICCO	areas.	EN	MPI	ETHIOL MOEX	EMC00	
2		140	2,4 3,6	Cultimenal semada Betanisma de mello en mispira	3		4410	2,4 BJE	Carlifornial somalis Stansianos demallis annilipina	3		fo 11	2,4 84	Gerifement contacts Separatements redifferen mispaine	3		5x 10	N.	Carl formalisamente Estamines de melita en mispira	
		1246	1,6	Pero marriero mana	- 1		12415	N/	Paul martinomera	- 1		Gast.	bá.	hou more rumone	- 1		sia si		Post that the ruthers	
2		0.0	2,4	Settatile galances manageme	3		10412	2,4	Settablic pilot set turcuma	3	•	60 to 12	ža ža	Santalilla gibbense mannama	3	**	Maril	N M	Semalifa phieron recreams	
		046	2,4	Curl formanida pla			12415	14	Curl formerul de plas			Gatt.	16	Curl Semant Augist		-	Mari		Continued de pla	
- 1	- 4	Mortes	4,4	Emerimo de pierros celgado	1	-	Marine		Elevations de pierses religido	- 1	-	Weine		Resultana da plamas selgado	- 1		Marina		Secriment plante migrate	
		Montes		Yep			Marines		Non-		**	Walter	44	Voja.			Marinus		Yopi	
			en a					GMINI 4					SMALE?					IIMAA I		
SINES	ans .	MK	ETHEREINDEX	68000	anes	EPE .	MM	ETHERE INDEX	68000	unes	are .	RPL	ETHELLINGES	600000	tests	EM .	MPS	STREET WORK	EMICOD	
								- :												
			-																	
STATE .	and .	AUS .	ETHER NOON	EMCOO	unes .	are .	MAX.	ETHER WORK	68000	SERVES	DE .	MPL	EMELINOSE	BRACKO	ших	and .	MPS	CHUIAGE	EMICOD	
				- :										-				- :	:	
								- 1						- :					- :	
			-					-						•						
									RESUMEN GENERAL D	E TRABAJO										
		SEN	IANA 5				s	EMANA 6				SI	EMANA 7					EMANA 8		
12	69 63		ETWILL MODE 14,4		21	8PE		ETHERE INDEX		11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	#FE		ETHELL INCOCK		11	8M 50	MPG	STREET, PAGES 20,8		
	45		133		13	41		144		33	- 6		144		ш	50		163		
34	- 18		16,8		25	38 61		13		33	- 18		и		11	30 50		- 2		
12	45		144		23	41	H =	15,6		23	- 61		144		11	50		20,8		
10	16		12		30			12		30	н		D D		30	40		16		
	27		14,6		10	27 6		13		30 1			13 84		30 1	30 30		18 60		
									_				۰							
12	- 18				12		0				0		0			0				
												Ø.			J				b l	
													W (		B. R. B. B.					