

????????? ?????????????? ?? ?????? ????????



🏃‍♂️🏃‍♂️🏃‍♂️14 ???, ??
????????? ??? 2? ?? .? .???????, ???. ???????, ?????? ?????????? ?? ?????? ?????????? ???? ?????? ?????????? ???? ?????? ??????????
????????? ?.? .?????????????. ??????? ? ???????, ?? ??????? ?????????? ???????, ??????? ?????????? ?????????? ???? ?????? ??????
?????????: ???? ?? ??????? ? ??????? ?????????? ?? ?????????? ???????, ???????, ??????? ???, ?????? ??.?📌 ?
????????? ?????????? ??????? ???, ??? ?? ? 100, 400, 800 ? 1500 ??????, ?????????? ?? 4?100 ?????? ?????? ?????? ??????
??????, ?????? ? ?????? ? ??????.➡ฏ ? ?????????? ??????? ?????? ?? ?????, ??????? ? ?????????? ? ?????????? ? ???,
????????? ??????, ??? ?? ? ???, ??? ? ?????? ?????? ?????? ?????????????? ?????? ?????? 1. ?????? ??????????????
?????2.?????? ???. ?????????? ?????3.?????? ???. ?????????? ?????4.?????? ?????????? ?????????? ??? ??????????
??????????, ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ??? ??.? ?????? ??????.💥 ?????????? ? ?????? ??
????????? ???, ? ?????? ? ?????? ?????? ??????, ?????????? ?????? ?????????? ?????? ?? ??? "?????" ??? ??.? ??????
💪 #?????????????