**Практическое задание.**

Простейшие способы оценки тренированности на своем примере.

1. Оценка физического развития.
2. Антропометрические показатели.
3. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы.

ИК(индекс Кердо)=Д:П

20.10.20