

香港輔助警察隊
輔警警員遴選體能測驗
應試準備計劃(男子)

| (第一階段) | 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--------|---|-----------------------------------|---|-----------------------------------|---|-----------------|-----------------------------------|
| 第一星期 | 伸展練習 | 伸展練習 10 分鐘慢跑 | 伸展練習 掌上壓 5 次 (2 組) 蹲立 5 次 (2 組) 臥起坐 5 次 (2 組) (不限時) | 伸展練習 10 分鐘慢跑 | 伸展練習 掌上壓 5 次 (2 組) 蹲立 5 次 (2 組) 臥起坐 5 次 (2 組) (不限時) | 伸展練習 10 分鐘慢跑 | 伸展練習 |
| 第二星期 | 伸展練習 掌上壓 7 次 (2 組) 蹲立 7 次 (2 組) 臥起坐 7 次 (2 組) (不限時) | 伸展練習 15 分鐘慢跑 | 伸展練習 | 伸展練習 15 分鐘慢跑 | 伸展練習 掌上壓 7 次 (2 組) 蹲立 7 次 (2 組) 臥起坐 7 次 (2 組) (不限時) | 伸展練習 | 伸展練習 15 分鐘慢跑 |
| 第三星期 | 伸展練習 掌上壓 6 次 (3 組) 蹲立 6 次 (3 組) 臥起坐 6 次 (3 組) 星跳 6 次 (2 組) (不限時) | 伸展練習 20 分鐘慢跑 引體上升 3 次 (2 組) | 伸展練習 | 伸展練習 20 分鐘慢跑 引體上升 3 次 (2 組) | 伸展練習 掌上壓 6 次 (3 組) 蹲立 6 次 (3 組) 臥起坐 6 次 (3 組) 星跳 6 次 (2 組) (不限時) | 伸展練習 | 伸展練習 20 分鐘慢跑 引體上升 3 次 (2 組) |
| 第四星期 | 伸展練習 掌上壓 8 次 (3 組) 蹲立 8 次 (3 組) 臥起坐 8 次 (3 組) 星跳 8 次 (2 組) (不限時) | 伸展練習 20 分鐘慢跑 引體上升 3 次 (2 組) | 伸展練習 | 伸展練習 20 分鐘慢跑 引體上升 3 次 (2 組) | 伸展練習 掌上壓 8 次 (3 組) 蹲立 8 次 (3 組) 臥起坐 8 次 (3 組) 星跳 8 次 (2 組) (不限時) | 伸展練習 | 伸展練習 20 分鐘慢跑 引體上升 3 次 (2 組) |

香港輔助警察隊
輔警警員遴選體能測驗
應試準備計劃(男子)

| (第二階段) | 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--------|--|---|------|---|--|------|---|
| 第五星期 | 伸展練習 掌上壓 6 次 (4 組) 蹲立 6 次 (4 組) 臥起坐 6 次 (4 組) 星跳 6 次 (3 組) (不限時) | 伸展練習 10 米穿梭跑 (2 組) (30 分鐘內) 引體上升 4 次 (3 組) | 伸展練習 | 伸展練習 25 分鐘慢跑 引體上升 4 次 (3 組) | 伸展練習 掌上壓 6 次 (4 組) 蹲立 6 次 (4 組) 臥起坐 6 次 (4 組) 星跳 6 次 (3 組) (不限時) | 伸展練習 | 伸展練習 10 米穿梭跑 (2 組) (30 分鐘內) 引體上升 4 次 (3 組) |
| 第六星期 | 伸展練習 掌上壓 7 次 (4 組) 蹲立 7 次 (4 組) 臥起坐 7 次 (4 組) 星跳 7 次 (3 組) (不限時) | 伸展練習 10 米穿梭跑 (2 組) (30 分鐘內) 引體上升 5 次 (3 組) | 伸展練習 | 伸展練習 30 分鐘慢跑 引體上升 5 次 (3 組) | 伸展練習 掌上壓 7 次 (4 組) 蹲立 7 次 (4 組) 臥起坐 7 次 (4 組) 星跳 7 次 (3 組) (不限時) | 伸展練習 | 伸展練習 10 米穿梭跑 (2 組) (30 分鐘內) 引體上升 5 次 (3 組) |
| 第七星期 | 伸展練習 掌上壓 12 次 (3 組) 蹲立 12 次 (3 組) 臥起坐 12 次 (3 組) 星跳 12 次 (3 組) (45 分鐘內) | 伸展練習 10 米穿梭跑 (2 組) (30 分鐘內) 引體上升 5 次 (4 組) | 伸展練習 | 伸展練習 10 米穿梭跑 (2 組) (30 分鐘內) 引體上升 5 次 (4 組) | 伸展練習 掌上壓 12 次 (3 組) 蹲立 12 次 (3 組) 臥起坐 12 次 (3 組) 星跳 12 次 (3 組) (45 分鐘內) | 伸展練習 | 伸展練習 10 米穿梭跑 (2 組) (30 分鐘內) 引體上升 5 次 (4 組) |
| 第八星期 | 伸展練習 掌上壓 12 次 (4 組) 蹲立 12 次 (4 組) 臥起坐 12 次 (4 組) 星跳 12 次 (4 組) (45 分鐘內) | 伸展練習 10 米穿梭跑 (2 組) (30 分鐘內) 引體上升 6 次 (4 組) | 伸展練習 | 伸展練習 10 米穿梭跑 (2 組) (30 分鐘內) 引體上升 6 次 (4 組) | 伸展練習 掌上壓 12 次 (4 組) 蹲立 12 次 (4 組) 臥起坐 12 次 (4 組) 星跳 12 次 (4 組) (45 分鐘內) | 伸展練習 | 伸展練習 10 米穿梭跑 (2 組) (30 分鐘內) 引體上升 6 次 (4 組) |

香港輔助警察隊
輔警警員遴選體能測驗
應試準備計劃(男子)

| (第三階段) | 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--------|--|---|------|---|--|------|---|
| 第九星期 | 伸展練習 掌上壓 15 次 (4 組) 蹲立 15 次 (4 組) 臥起坐 15 次 (4 組) 星跳 15 次 (4 組) (45 分鐘內) | 伸展練習 10 米穿梭跑 (2 組) (30 分鐘內) 引體上升 7 次 (4 組) | 伸展練習 | 伸展練習 10 米穿梭跑 (2 組) (30 分鐘內) 引體上升 7 次 (4 組) | 伸展練習 掌上壓 15 次 (4 組) 蹲立 15 次 (4 組) 臥起坐 15 次 (4 組) 星跳 15 次 (4 組) (45 分鐘內) | 伸展練習 | 伸展練習 10 米穿梭跑 (2 組) (30 分鐘內) 引體上升 7 次 (4 組) |
| 第十星期 | 伸展練習 掌上壓 20 次 (3 組) 蹲立 20 次 (3 組) 臥起坐 20 次 (3 組) 星跳 20 次 (3 組) (35 分鐘內) | 伸展練習 10 米穿梭跑 (3 組) (45 分鐘內) 引體上升 8 次 (4 組) | 伸展練習 | 伸展練習 10 米穿梭跑 (3 組) (45 分鐘內) 引體上升 8 次 (4 組) | 伸展練習 掌上壓 20 次 (3 組) 蹲立 20 次 (3 組) 臥起坐 20 次 (3 組) 星跳 20 次 (3 組) (35 分鐘內) | 伸展練習 | 伸展練習 10 米穿梭跑 (3 組) (45 分鐘內) 引體上升 8 次 (4 組) |

香港輔助警察隊
輔警警員遴選體能測驗
應試準備計劃(男子)

| (第四階段) | 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--------|--|--|------|---|--|------|--|
| 第十一星期 | 伸展練習 掌上壓 25 次 (3 組) 蹲立 25 次 (3 組) 臥起坐 25 次 (3 組) 星跳 25 次 (3 組) (35 分鐘內) | 伸展練習 10 米穿梭跑 (3 組) (45 分鐘內) 引體上升 9 次 (4 組) | 伸展練習 | 伸展練習 10 米穿梭跑 (3 組) (45 分鐘內) 引體上升 9 次 (4 組) | 伸展練習 掌上壓 25 次 (3 組) 蹲立 25 次 (3 組) 臥起坐 25 次 (3 組) 星跳 25 次 (3 組) (35 分鐘內) | 伸展練習 | 伸展練習 10 米穿梭跑 (3 組) (45 分鐘內) 引體上升 9 次 (4 組) |
| 第十二星期 | 伸展練習 掌上壓 30 次 (3 組) 蹲立 30 次 (3 組) 臥起坐 30 次 (3 組) 星跳 30 次 (3 組) (不限時 n) | 伸展練習 自我測試: 立定跳高 (21 吋) 引體上升 7 次, 10 米穿梭跑 (24.8 秒內) (每項相隔休息 5 分鐘) | 伸展練習 | 伸展練習 30 分鐘慢跑 捲腹 9 次 (4 組) | 伸展練習 | 伸展練習 | 伸展練習 自我測試: 立定跳高 (21 吋) 引體上升 7 次, 10 米穿梭跑 (24.8 秒內) (每項相隔休息 5 分鐘) |
| 重要事項 : | <ul style="list-style-type: none"> - 此計劃針對沒有專業運動經驗的人士而設。 - 每次進行鍛鍊之前及之後必須做足夠熱身及鬆弛練習。 - 每次進行鍛鍊時都必須留意自己身體狀況是否適合訓練。 - 如發現身體有任何癥狀，必需向醫生求醫。 - 請不時飲水以保充水份流失。 | | | | | | |