警員遴選體能測驗

(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	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習
		10 分鐘慢跑	跪地掌上壓5次(2組)	10 分鐘慢跑	跪地掌上壓5次(2組)	10 分鐘慢跑	
			蹲立5次(2組)		蹲立5次(2組)		
			卧起坐5次(2組)		卧起坐5次(2組)		
			(不限時)		(不限時)		
第二星期	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習
		15 分鐘慢跑	跪地掌上壓5次(2組)	15 分鐘慢跑	跪地掌上壓5次(2組)	15 分鐘慢跑	
			蹲立5次(2組)		蹲立5次(2組)		
			卧起坐5次(2組)		卧起坐5次(2組)		
			(不限時)		(不限時)		
第三星期	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習
		20 分鐘慢跑	跪地掌上壓 6 次 (2 組)	20 分鐘慢跑	跪地掌上壓 6 次 (2 組)	20 分鐘慢跑	
		引體上升3次(2組)	蹲立6次(2組)	引體上升3次(2組)	蹲立6次(2組)	引體上升3次(2組)	
			卧起坐6次(2組)		卧起坐6次(2組)		
			星跳 6 次 (2 組)		星跳 6 次 (2 組)		
			(不限時)		(不限時)		
第四星期	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習
		25 分鐘慢跑	跪地掌上壓 6 次 (3 組)	25 分鐘慢跑	跪地掌上壓 6 次 (3 組)	25 分鐘慢跑	
		引體上升4次(3組)	蹲立6次 (3組)	引體上升4次(3組)	蹲立6次 (3組)	引體上升4次(3組)	
			卧起坐6次(3組)		卧起坐6次(3組)		
			星跳 6 次 (3 組)		星跳 6 次 (3 組)		
			(不限時)		(不限時)		

警員遴選體能測驗

(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	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習
		10 米穿梭跑 2 次	跪地掌上壓8次(3組)	30 分鐘慢跑	跪地掌上壓8次(3組)	10米穿梭跑2次	
		(40 分鐘內)	蹲立8次(3組)	引體上升5次3組	蹲立8次(3組)	(40 分鐘內)	
		引體上升5次3組	卧起坐8次(3組)		卧起坐8次(3組)	引體上升5次3組	
			星跳 8 次 (3 組)		星跳 8 次 (3 組)		
			(不限時)		(不限時)		
第六星期	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習
		10 米穿梭跑 2 次	跪地掌上壓 10 次 (3 組)	30 分鐘慢跑	跪地掌上壓 10 次 (3 組)	10 米穿梭跑 2 次	
		(40 分鐘內)	蹲立10次 (3組)	引體上升6次3組	蹲立10次 (3組)	(40 分鐘內)	
		引體上升6次3組	卧起坐 10 次 (3 組)		卧起坐 10 次 (3 組)	引體上升6次3組	
			星跳 10 次 (3 組)		星跳 10 次 (3 組)		
			(不限時)		(不限時)		
第七星期	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習
		10 米穿梭跑 2 次	跪地掌上壓 12 次 (3 組)	10米穿梭跑2次	跪地掌上壓 12 次 (3 組)	10 米穿梭跑 2 次	
		(35 分鐘內)	蹲立12次 (3組)	(35 分鐘內)	蹲立 12 次 (3 組)	(35 分鐘內)	
		引體上升8次3組	卧起坐 12 次 (3 組)	引體上升8次3組	卧起坐 12 次 (3 組)	引體上升8次3組	
			星跳 12 次 (3 組)		星跳 12 次 (3 組)		
			(45 分鐘內)		(45 分鐘內)		
第八星期	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習
		10 米穿梭跑 2 次	跪地掌上壓 15 次 (3 組)	10 米穿梭跑 2 次	跪地掌上壓 15 次 (3 組)	10 米穿梭跑 2 次	
		(35 分鐘內)	蹲立15次 (3組)	(35 分鐘內)	蹲立15次(3組)	(35 分鐘內)	
		引體上升10次3組	卧起坐 15 次 (3 組)	引體上升10次3組	卧起坐 15 次 (3 組)	引體上升10次3組	
			星跳 15 次 (3 組)		星跳 15 次 (3 組)		
			(45 分鐘內)		(45 分鐘內)		

警員遴選體能測驗

(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	伸展練習 10 米穿梭跑 2 次 (35 分鐘內) 引體上升 12 次 (3 組)	伸展練習 跪地掌上壓 18 次 (3 組) 蹲立 18 次 (3 組) 卧起坐 18 次 (3 組)	伸展練習 10 米穿梭跑 2 次 (35 分鐘內) 引體上升 12 次 (3 組)	伸展練習 跪地掌上壓 18 次 (3 組) 蹲立 18 次 (3 組) 卧起坐 18 次 (3 組)	伸展練習 10 米穿梭跑 2 次 (35 分鐘內) 引體上升 12 次 (3 組)	伸展練習
			星跳 15 次 (3 組) (45 分鐘內)		星跳 15 次 (3 組) (45 分鐘內)		
第十星期	伸展練習	伸展練習 10 米穿梭跑 2 次 (35 分鐘內) 引體上升 12 次 (3 組)	伸展練習 跪地掌上壓 18 次 (3 組) 蹲立 18 次 (3 組) 卧起坐 18 次 (3 組)	伸展練習 10米穿梭跑2次 (35分鐘內) 引體上升12次(3組)	伸展練習 跪地掌上壓 18 次 (3 組) 蹲立 18 次 (3 組) 卧起坐 18 次 (3 組)	伸展練習 10米穿梭跑2次 (35分鐘內) 引體上升12次(3組)	伸展練習
			星跳 15 次 (3 組) (40 分鐘內)		星跳 15 次 (3 組) (40 分鐘內)		

(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	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習
		10 米穿梭跑 2 次	跪地掌上壓 18 次 (3 組)	10 米穿梭跑 2 次	跪地掌上壓 18 次 (3 組)	10 米穿梭跑 2 次	
		(35 分鐘內)	蹲立18次 (3組)	(35 分鐘內)	蹲立18次 (3組)	(35 分鐘內)	

警員遴選體能測驗

		引體上升 12 次 (3 組)	卧起坐 18 次 (3 組)	引體上升 12 次 (3 組)	卧起坐 18 次 (3 組)	引體上升 12 次 (3 組)		
			星跳 15 次 (3 組)		星跳 15 次 (3 組)			
			(40 分鐘內)		(40 分鐘內)			
第十二星期	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	
		自我測試:	跪地掌上壓20次(3組)	30 分鐘慢跑	自我測試:			
		立定跳高 (15 吋)	蹲立20次 (3組)	引體上升 12 次 (3 組)	立定跳高 (15 吋)			
		引體上升9次	卧起坐 20 次 (3 組)		引體上升9次			
		10 米穿梭跑	星跳 15 次 (3 組)		10 米穿梭跑			
		(28.1 秒內)	(不限時)		(28.1 秒內)			
		(每項相隔休息 5 分鐘)			(每項相隔休息 5 分鐘)			
重要事項:	- 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。							
	- 每次進行鍛練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。							