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	掌上壓 5 次 (2 組)	10 分鐘慢跑	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
	掌上壓7次 (2組)	15 分鐘慢跑		15 分鐘慢跑	掌上壓7次 (2組)		15 分鐘慢跑
	蹲立7次 (2組)				蹲立7次 (2組)		
	卧起坐7次 (2組)				卧起坐7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
	掌上壓 6 次 (3 組)	20 分鐘慢跑		20 分鐘慢跑	掌上壓 6 次 (3 組)		20 分鐘慢跑
	蹲立6次(3組)	引體上升3次(2組)		引體上升3次(2組)	蹲立6次 (3組)		引體上升3次(2組)
	卧起坐6次(3組)				卧起坐6次(3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
	掌上壓 8 次 (3 組)	20 分鐘慢跑		20 分鐘慢跑	掌上壓 8 次 (3 組)		20 分鐘慢跑
	蹲立8次(3組)	引體上升3次(2組)		引體上升3次(2組)	蹲立8次(3組)		引體上升3次(2組)
	卧起坐8次(3組)				卧起坐8次(3組)		
	星跳 8 次 (2 組)				星跳 8 次 (2 組)		
	(不限時)				(不限時)		
(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

警員遴選體能測驗

			, C. W. (1 //				
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
	掌上壓 6 次 (4 組)	10 米穿梭跑 (2 組)		25 分鐘慢跑	掌上壓 6 次 (4 組)		10 米穿梭跑 (2 組)
	蹲立6次(4組)	(30 分鐘內)		引體上升4次(3組)	蹲立6次(4組)		(30 分鐘內)
	卧起坐6次(4組)	引體上升4次(3組)			卧起坐6次(4組)		引體上升4次(3組)
	星跳 6 次 (3 組)				星跳 6 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
	掌上壓7次 (4組)	10 米穿梭跑 (2 組)		30 分鐘慢跑	掌上壓7次 (4組)		10 米穿梭跑 (2 組)
	蹲立7次 (4組)	(30 分鐘內)		引體上升5次(3組)	蹲立7次 (4組)		(30 分鐘內)
	卧起坐7次 (4組)	引體上升5次(3組)			卧起坐7次 (4組)		引體上升5次(3組)
	星跳7次 (3組)				星跳7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
	掌上壓 12 次 (3 組)	10 米穿梭跑 (2 組)		10 米穿梭跑 (2 組)	掌上壓 12 次 (3 組)		10 米穿梭跑 (2 組)
	蹲立12次 (3組)	(30 分鐘內)		(30 分鐘內)	蹲立12次 (3組)		(30 分鐘內)
	卧起坐 12 次 (3 組)	引體上升5次(4組)		引體上升5次(4組)	卧起坐 12 次 (3 組)		引體上升5次(4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
	掌上壓 12 次 (4 組)	10 米穿梭跑 (2 組)		10 米穿梭跑 (2 組)	掌上壓 12 次 (4 組)		10 米穿梭跑 (2 組)
	蹲立12次 (4組)	(30 分鐘內)		(30 分鐘內)	蹲立12次 (4組)		(30 分鐘內)
	卧起坐 12 次 (4 組)	引體上升6次(4組)		引體上升6次(4組)	卧起坐 12 次 (4 組)		引體上升6次(4組)
	星跳 12 次 (4 組)				星跳 12 次 (4 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	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習	伸展練習
	掌上壓 15 次 (4 組)	10 米穿梭跑 (2 組)		10 米穿梭跑 (2 組)	掌上壓 15 次 (4 組)		10 米穿梭跑 (2 組)
	蹲立 15 次 (4 組)	(30 分鐘內)		(30 分鐘內)	蹲立 15 次 (4 組)		(30 分鐘內)
	卧起坐 15 次 (4 組)	引體上升7次 (4組)		引體上升7次 (4組)	卧起坐 15 次 (4 組)		引體上升7次 (4組)
	星跳 15 次 (4 組)				星跳 15 次 (4 組)		
	(45 分鐘內)				(45 分鐘內)		
第十星期	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
	掌上壓 20 次 (3 組)	10 米穿梭跑 (3 組)		10 米穿梭跑 (3 組)	掌上壓 20 次 (3 組)		10 米穿梭跑 (3 組)
	蹲立 20 次 (3 組)	(45 分鐘內)		(45 分鐘內)	蹲立 20 次 (3 組)		(45 分鐘內)
	卧起坐 20 次 (3 組)	引體上升8次(4組)		引體上升8次(4組)	卧起坐 20 次 (3 組)		引體上升8次(4組)
	星跳 20 次 (3 組)				星跳 20 次 (3 組)		
	(35 分鐘內)				(35 分鐘內)		

警員遴選體能測驗

(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	
	掌上壓 25 次 (3 組)	10 米穿梭跑 (3 組)		10 米穿梭跑 (3 組)	掌上壓 25 次 (3 組)		10 米穿梭跑 (3 組)	
	蹲立 25 次 (3 組)	(45 分鐘內)		(45 分鐘內)	蹲立 25 次 (3 組)		(45 分鐘內)	
	卧起坐 25 次 (3 組)	引體上升9次 (4組)		引體上升9次(4組)	卧起坐 25 次 (3 組)		引體上升9次(4組)	
	星跳 25 次 (3 組)				星跳 25 次 (3 組)			
	(35 分鐘內)				(35 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	
	掌上壓 30 次 (3 組)	自我測試:		30 分鐘慢跑			自我測試:	
	蹲立30次(3組)	立定跳高 (21 吋)		捲腹9次 (4組)			立定跳高 (21 吋)	
	卧起坐30次(3組)	引體上升7次,					引體上升7次,	
	星跳 30 次 (3 組)	10 米穿梭跑					10 米穿梭跑	
	(不限時 n)	(24.8 秒內)					(24.8 秒内)	
		(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。							