

香港警務處
督察遴選體能測驗
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 十分鐘慢跑	伸展練習 掌上壓 5 次 (2 組) 蹲立 5 次 (2 組) 卧起坐 5 次 (2 組) (無時限)	伸展練習 十分鐘慢跑	伸展練習 掌上壓 5 次 (2 組) 蹲立 5 次 (2 組) 卧起坐 5 次 (2 組) (無時限)	伸展練習 十分鐘慢跑	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) 卧起坐 7 次 (2 組) (無時限)	伸展練習 十五分鐘慢跑	伸展練習	伸展練習 十五分鐘慢跑	伸展練習 掌上壓 7 次 (2 組) 蹲立 7 次 (2 組) 卧起坐 7 次 (2 組) (無時限)	伸展練習 十五分鐘慢跑	伸展練習
第三星期	伸展練習 掌上壓 6 次 (3 組) 蹲立 6 次 (3 組) 卧起坐 6 次 (3 組) 星跳六次 (2 組) (無時限)	伸展練習 二十分鐘慢跑 引體上升 3 次 (2 組)	伸展練習	伸展練習 二十分鐘慢跑 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) 卧起坐 6 次 (3 組) 星跳六次 (2 組) (無時限)	伸展練習	伸展練習 二十分鐘慢跑 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) 卧起坐 8 次 (3 組) 星跳 8 次 (2 組) (無時限)	伸展練習 二十分鐘慢跑 引體上升 3 次 (2 組)	伸展練習	伸展練習 二十分鐘慢跑 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) 卧起坐 8 次 (3 組) 星跳 8 次 (2 組) (無時限)	伸展練習	伸展練習 二十分鐘慢跑 引體上升 3 次 (2 組)

香港警務處
督察遴選體能測驗
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 400 米跑 (2 分 45 秒內) x 3 組 (每次相隔 5 分鐘休息) 引體上升 3 次 (3 組)	伸展練習	伸展練習 掌上壓 6 次 (4 組) 蹲立 6 次 (4 組) 卧起坐 6 次 (4 組) 星跳 6 次 (3 組) (無時限)	伸展練習 二十五分鐘慢跑 引體上升 3 次 (3 組)	伸展練習	伸展練習 400 米跑 (2 分 45 秒內) x 3 組 (每次相隔 5 分鐘休息) 引體上升 3 次 (3 組)	伸展練習 掌上壓 6 次 (4 組) 蹲立 6 次 (4 組) 卧起坐 6 次 (4 組) 星跳 6 次 (3 組) (無時限)
第六星期	伸展練習 三十分鐘慢跑 引體上升 3 次 (3 組)	伸展練習 400 米跑 (2 分 30 秒內) x 3 組 (每次相隔 5 分鐘休息) 引體上升 3 次 (3 組)	伸展練習 掌上壓 7 次 (4 組) 蹲立 7 次 (4 組) 卧起坐 7 次 (4 組) 星跳 7 次 (4 組) (無時限)	伸展練習	伸展練習 掌上壓 7 次 (4 組) 蹲立 7 次 (4 組) 卧起坐 7 次 (4 組) 星跳 7 次 (4 組) (無時限)	伸展練習	伸展練習 400 米跑 (2 分 30 秒內) x 3 組 (每次相隔 5 分鐘休息) 引體上升 3 次 (3 組)
第七星期	伸展練習 掌上壓 12 次 (3 組) 蹲立 12 次 (3 組) 卧起坐 12 次 (3 組) 星跳 12 次 (3 組) (45 分鐘內完成)	伸展練習 400 米跑 (2 分 20 秒內) x 3 組 (每次相隔 5 分鐘休息) 引體上升 3 次 (4 組)	伸展練習	伸展練習 400 米跑 (2 分 20 秒內) x 3 組 (每次相隔 5 分鐘休息) 引體上升 3 次 (4 組)	伸展練習 掌上壓 12 次 (3 組) 蹲立 12 次 (3 組) 卧起坐 12 次 (3 組) 星跳 12 次 (3 組) (45 分鐘內完成)	伸展練習	伸展練習 400 米跑 (2 分 20 秒內) x 3 組 (每次相隔 5 分鐘休息) 引體上升 3 次 (4 組)
第八星期	伸展練習 掌上壓 12 次 (4 組) 蹲立 12 次 (4 組) 卧起坐 12 次 (4 組) 星跳 12 次 (4 組) (45 分鐘內完成)	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘內) x 3 組 (每次相隔 4 分鐘休息) 引體上升 4 次 (4 組)	伸展練習	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘內) x 3 組 (每次相隔 4 分鐘休息) 引體上升 4 次 (4 組)	伸展練習	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘內) x 3 組 (每次相隔 4 分鐘休息) 引體上升 4 次 (4 組)	伸展練習 掌上壓 12 次 (4 組) 蹲立 12 次 (4 組) 卧起坐 12 次 (4 組) 星跳 12 次 (4 組) (45 分鐘內完成)

香港警務處
督察遴選體能測驗
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 400 米跑 (2 分鐘內) x 4 組 (每次相隔 4 分鐘休息) 引體上升 5 次 (4 組)	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘內) x 4 組 (每次相隔 4 分鐘休息) 引體上升 5 次 (4 組)	伸展練習 掌上壓 15 次 (4 組) 蹲立 15 次 (4 組) 卧起坐 15 次 (4 組) 星跳 15 次 (4 組) (45 分鐘內完成)	伸展練習	伸展練習	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘內) x 4 組 (每次相隔 4 分鐘休息) 引體上升 5 次 (4 組)	伸展練習 掌上壓 15 次 (4 組) 蹲立 15 次 (4 組) 卧起坐 15 次 (4 組) 星跳 15 次 (4 組) (45 分鐘內完成)
第十星期	伸展練習 400 米跑 (1 分 45 秒內) x 4 組 (每次相隔 4 分鐘休息) 引體上升 6 次 (4 組)	伸展練習	伸展練習 掌上壓 20 次 (3 組) 蹲立 20 次 (3 組) 卧起坐 20 次 (3 組) 星跳 20 次 (3 組) (35 分鐘內完成)	伸展練習 400 米跑 (1 分 45 秒內) x 4 組 (每次相隔 4 分鐘休息) 引體上升 6 次 (4 組)	伸展練習	伸展練習 400 米跑 (1 分 45 秒內) x 4 組 (每次相隔 4 分鐘休息) 引體上升 6 次 (4 組)	伸展練習 掌上壓 20 次 (3 組) 蹲立 20 次 (3 組) 卧起坐 20 次 (3 組) 星跳 20 次 (3 組) (35 分鐘內完成)

