

香港警務處
警員遴選體能測驗
應試準備計劃(女子)

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

香港警務處
警員遴選體能測驗
應試準備計劃(女子)

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

香港警務處
警員遴選體能測驗
應試準備計劃(女子)

(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	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) 星跳 15 次 (3 組) (45 分鐘內)	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) 星跳 15 次 (3 組) (45 分鐘內)	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
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) 星跳 15 次 (3 組) (40 分鐘內)	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) 星跳 15 次 (3 組) (40 分鐘內)	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

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

香港警務處
警員遴選體能測驗
應試準備計劃(女子)

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