

香港警務處  
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) 卧起坐 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) 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 掌上壓 7 次 (2 組) 蹲立 7 次 (2 組) 卧起坐 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) 卧起坐 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) 卧起坐 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) 卧起坐 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) 卧起坐 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) 卧起坐 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)
(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

香港警務處  
警員遴選體能測驗  
應試準備計劃(男子)

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)

香港警務處  
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)

香港警務處  
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"> <li>- 此計劃針對沒有專業運動經驗的人士而設。</li> <li>- 每次進行鍛鍊之前及之後必須做足夠熱身及鬆弛練習。</li> <li>- 每次進行鍛鍊時都必須留意自己身體狀況是否適合訓練。</li> <li>- 如發現身體有任何癢狀，必需向醫生求醫。</li> <li>- 請不時飲水以保充水份流失。</li> </ul>						