

香港警務處  
督察遴選體能測驗  
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 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	伸展練習 15 分鐘慢跑	伸展練習
第三星期	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	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 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)
第四星期	伸展練習 25 分鐘慢跑 引體上升 4 次 (3 組)	伸展練習	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)	伸展練習 25 分鐘慢跑 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 跪地掌上壓 6 次 (3 組) 蹲立 6 次 (3 組) 卧起坐 6 次 (3 組)

香港警務處  
督察遴選體能測驗  
應試準備計劃(女子)

			星跳 6 次 (3 組) (不限時)				星跳 6 次 (3 組) (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
第五星期	伸展練習 400 米跑 (3 分鐘內) x 3 次 (每次相隔休息 6 分鐘) 引體上升 5 次 (3 組)	伸展練習	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	伸展練習 400 米跑 (3 分鐘內) x 3 次 (每次相隔休息 6 分鐘) 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)
第六星期	伸展練習 30 分鐘慢跑 引體上升 6 次 (3 組)	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘 45 秒 內) x 3 次 (每次相隔休息 6 分鐘) 引體上升 6 次 (3 組)	伸展練習	伸展練習	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 400 米跑 (2 分鐘 45 秒內) x 3 次 (每次相隔休息 6 分鐘) 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)
第七星期	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘 30 秒 內) x 3 次 (每次相隔休息 5 分鐘) 引體上升 8 次 (3 組)	伸展練習	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)	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘 30 秒 內) x 3 次 (每次相隔休息 5 分鐘) 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)	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘 30 秒內) x 3 次 (每次相隔休息 5 分鐘) 引體上升 8 次 (3 組)	伸展練習

香港警務處  
督察遴選體能測驗  
應試準備計劃(女子)

			星跳 12 次 (3 組) (45 分鐘內)		星跳 12 次 (3 組) (45 分鐘內)		
第八星期	伸展練習 跪地掌上壓 15 次 (3 組) 蹲立 15 次 (3 組) 卧起坐 15 次 (3 組) 星跳 15 次 (3 組) (45 分鐘內)	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘 20 秒內) x 3 次 (每次相隔休息 5 分鐘) 引體上升 10 次 (3 組)	伸展練習	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘 20 秒內) x 3 次 (每次相隔休息 5 分鐘) 引體上升 10 次 (3 組)	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘 20 秒內) x 3 次 (每次相隔休息 5 分鐘) 蹲立 15 次 (3 組) 卧起坐 15 次 (3 組) 星跳 15 次 (3 組) (45 分鐘內)	伸展練習	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘 20 秒內) x 3 次 (每次相隔休息 5 分鐘) 引體上升 10 次 (3 組)
(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 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 400 米跑 (2 分鐘 10 秒內) x 3 次 (每次相隔休息 5 分鐘) 引體上升 12 次 (3 組)	伸展練習	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘 10 秒內) x 3 次 (每次相隔休息 5 分鐘) 引體上升 12 次 (3 組)	伸展練習	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘 10 秒內) x 3 次 (每次相隔休息 5 分鐘) 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)
第十星期	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘內) x 2 次 (每次相隔休息 5 分鐘)	伸展練習	伸展練習	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘內) x 2 次 (每次相隔休息 5 分鐘)	伸展練習 跪地掌上壓 18 次 (3 組) 蹲立 18 次 (3 組)	伸展練習 400 米跑 (2 分鐘內) x 2 次 (每次相隔休息 5 分鐘)	伸展練習 跪地掌上壓 18 次 (3 組) 蹲立 18 次 (3 組)

香港警務處  
督察遴選體能測驗  
應試準備計劃(女子)

	引體上升 12 次 (3 組)			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)
--	-----------------	--	--	-----------------	---	-----------------	---

(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 400 米跑 (2 分鐘內) x 2 次 (每次相隔休息 5 分鐘) 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 800 米跑 (4 分鐘 12 秒 內) x 2 次 (每次相隔休息 15 分鐘) 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 800 米跑 (4 分鐘 12 秒內) x 2 次 (每次相隔休息 15 分 鐘) 引體上升 12 次 (3 組)	伸展練習
第十二星期	伸展練習	伸展練習 自我測試 引體上升 7 次 星跳 12 次(30 秒內) 卧起坐 15 次(30 秒內) 800 米跑 (4 分 12 秒 內) (每次休息相隔 3 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 引體上升 7 次 星跳 12 次(30 秒內) 卧起坐 15 次(30 秒內) 800 米跑 (4 分 12 秒內) (每次休息相隔 3 分鐘)	伸展練習	伸展練習
注意事項：	- 此計劃針對沒有專業運動經驗的人士而設。						

香港警務處  
督察遴選體能測驗  
應試準備計劃(女子)

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><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> |
|--|--|