

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 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 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 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 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)	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 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 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)

香港警務處
督察遴選體能測驗
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	伸展練習 400 米跑 (1 分 30 秒內) x 3 組 (每次相隔 3 分鐘休息) 引體上升 7 次 (4 組)	伸展練習 掌上壓 25 次 (3 組) 蹲立 25 次 (3 組) 卧起坐 25 次 (3 組) 星跳 25 次 (3 組) (35 分鐘內完成)	伸展練習 800 米跑 (3 分 35 秒內) x 2 組 (每次相隔 10 分鐘休息) 引體上升 7 次 (4 組)	伸展練習 掌上壓 25 次 (3 組) 蹲立 25 次 (3 組) 卧起坐 25 次 (3 組) 星跳 25 次 (3 組) (35 分鐘內完成)	伸展練習 800 米跑 (3 分 35 秒內) x 2 組 (每次相隔 10 分鐘休息) 引體上升 7 次 (4 組)	伸展練習
第十二星期	伸展練習	伸展練習 自我測驗: 引體上升 5 次, 14 蹲立(30 秒內) 卧起坐 17 次 (30 秒內) 800 米跑 (3 分 25 秒內) (每項相隔休息 3 分鐘)	伸展練習 掌上壓 25 次 (3 組) 蹲立 25 次 (3 組) 卧起坐 25 次 (3 組) 星跳 25 次 (3 組) (無限時)	伸展練習 30 分鐘慢跑 引體上升 8 次 (4 組)	伸展練習 自我測驗: 引體上升 5 次, 14 蹲立(30 秒內) 卧起坐 17 次 (30 秒內) 800 米跑 (3 分 25 秒內) (每項相隔休息 3 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。 - 如發現身體有任何癢狀，必需向醫生求醫。 - 請不時飲水以保充水份流失。 						