



香港公職培訓中心

紀律部隊 體能測試訓練班

跨紀律部隊體測技術訓練班 (PHYSICAL TEST SKILL TRAINING)

簡介：

如考生是首次投考紀律部隊，而體能水平，一般需要4-6星期密集式的訓練才能全面提升，言而，體能測驗有多個範疇的體能元素需要提升，如考生能盡早安排，考試時就更有把握取得好成績。 **教練會個別為學員設計訓練計劃。**

對象：想要為投考紀律部隊體能測驗作出針對性訓練之人士。

時數：8或20小時(另有4小時體能班<<< 但只作改善技巧, 沒有提升體能作用)

價錢：限時優惠，詳情以網頁為準

日期, 時間及地點：見[循環上課時間表](#)

內容：

技巧訓練

- *了解體測項目標準
- *短期內改善技巧
- *訓練重點體測項目
- *制定訓練計劃
- *分析體測攻略
- *針對性訓練每個項目的技巧
- *了解動作的要領
- *改善不正確的動作
- *增強動作的有效性

體適能訓練

I) 功能性訓練 (FUNCTIONAL)內容:

- *爆發力及靈敏度訓練
- *加強跳躍動作的效果
- *提升穿梭跑的技術

項目例子:

穿梭跑
立定跳高
立定跳遠

II) 肌力及肌耐力訓練 (CIRCUIT) 內容:

- *提升肌耐力項目的數量
- *鍛鍊核心肌肉
- *強化肌力項目的力量

項目例子:

仰臥起坐
蹲撐立
俯撐取放