



UP POLICE



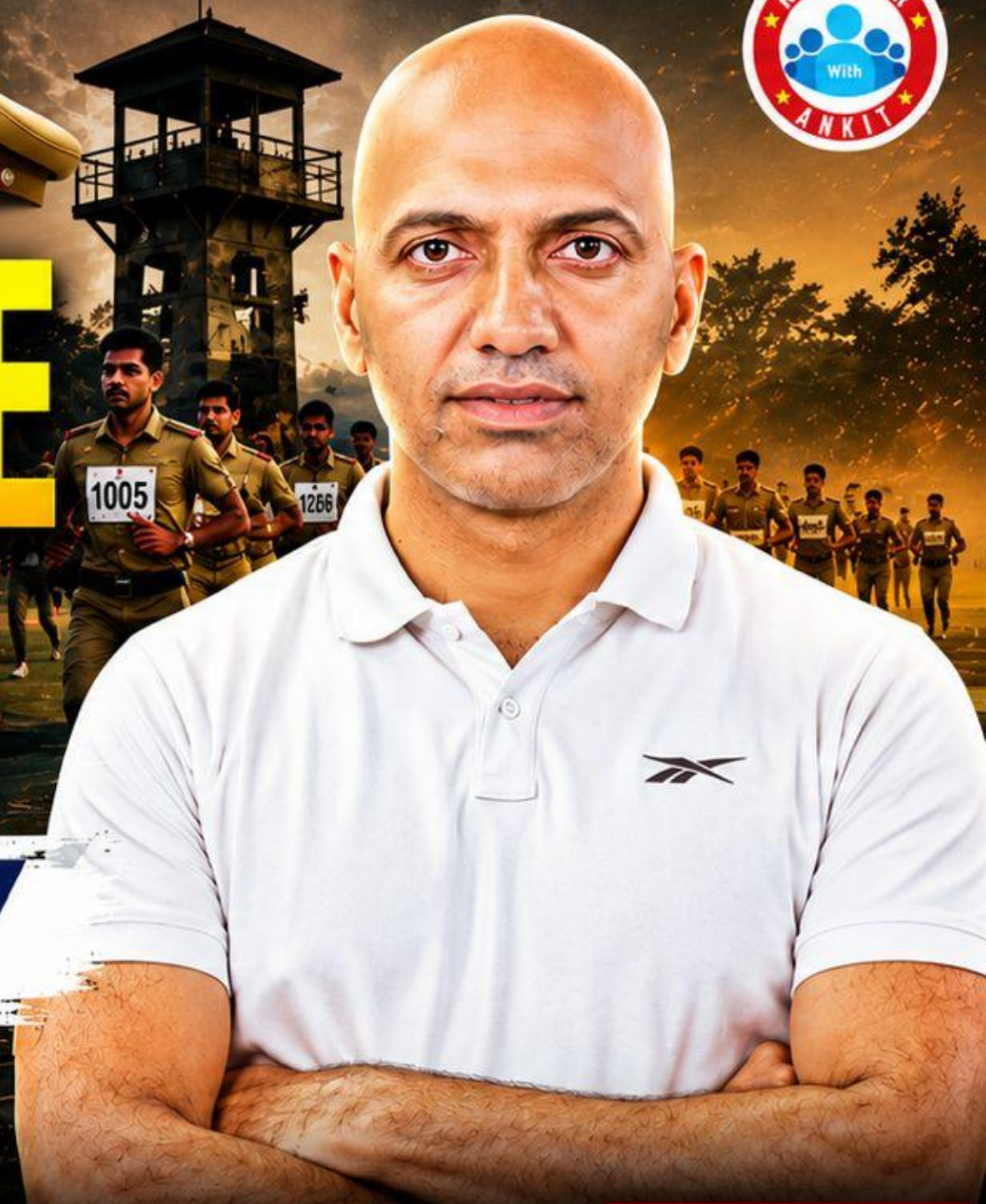
CONSTABLE

30 DAYS



PHYSICAL STRATEGY

RUNNING SCHEDULE COMPLETE EXERCISE



24-06-2026

08:00PM



Radhe radhe Gurujii..

SSC GD 5km

Day 1... 31.35 minutes

Or Aaj .. 30.00 minut.... Guruji kya Mera

24 minutes ke andar aseygaaa ❤️🎉

thank you so much 😊🎉 Gurujiii ❤️

Y

@YogeshKarangiya-vq1ou • 1 day ago

⋮

Sir mera runing time 15Jun ko **36:16**

Aaya tha or Aaj 23Jun ko **31:52** Aya hai



@SangamSharma-v7w8e • 23 hr ago

⋮

7 din me 1 **inch** ^Q height bad gai sir

@surajrajdefence • 1 day ago

⋮

pichhli bar timing **24:55** tha aaj **23:18**

5km SSC GD



@mr.lodhi001 • 1 day ago



Before Timing 28 : 44

Today in 8 Days 23 : 49 🎉🎉

I myself can't believe that the timing has been reduced so much.

Thank you guruji soooooo much



@MorningRunLife • 22 hr ago (edited)

⋮

Running time **6:30** I'm from Assam ❤️ 😊
bohot helpful video hai aur practice bhi .
Thank you so much sir ❤️

@kishuvlogs-f2b • 23 hr ago

⋮

Thank you sir bhout improvement hora
hai really thank you sir ❤️ ❤️ ❤️



| @Choudhary__Number_One • 1 day ago :

Sir mene kal sam to running kri thi .. or ab
aaj aapki exercise karke meri body ka sara
pain gayab ho gya 😊😊😊🎉🎉❤️
Thanks guruji kuchamn city losal se 🎉🎉



Sar Maine 27th of December 2025 se running start ki Thi aur last shuru mein mera jo time hai vah 15 minut ya 14 minut ke aaspaas aata tha lekin ab jab Maine Aaj time nikala tab aaj mera jo timing hai vah **9:30** aaya hai to thank u sir I ❤️ 😊



@Purpleworld95_25 • 4 mo ago

⋮

Thank you so much sir 🙏 I have cleared
my bsf physical from these classes 😊❤️

@saketsatendra2841 • 3 mo ago

⋮

Sir aaj meri running **6:36** se **6:19** aai hai
thanku sir 🎉🎉🎉



@arvindkumar5523 • 4 mo ago

Delhi ❤️ police 🚓 helpful class 😊😊🙏



@arvindkumar5523 • 4 mo ago

Sir ji ❤️ aap ke class se mera 1600M
running time kam ho gaya pahle 7,30se
mide me 6, 20se kal ka time 5,55se aaya
hai 👍 very helpful class Guruji



Thank you so much sir class bahut achi
thi ❤️❤️❤️❤️❤️ love you sir ❤️❤️❤️❤️
❤️❤️❤️❤️❤️ aap bahut acha ho ❤️
❤️❤️❤️❤️

@nishamahala7573 • 4 mo ago

⋮

Sir aaj mera running time **8:42** aaya h last
week nhi nikala tha or us se phle week me
11:2 aaya tha



@saketsatendra2841 • 3 mo ago



Sir 2din pahle running kiya tha to timming
6:19 se **6:04** aayi hai

👍 🔄 🗑



@ShrutiStudyStudio • 4 mo ago



8 minutes 2 sec timing aaya hai 😊

Mai 2 saptah runing nahi ki bas aapki
class karti thi

mera nee pain ho gya tha

Pichli baar mera timing 8 minutes 59 sec
aaya

Thank you so much sir 🙏🙏



@Poonampatel3456 • 4 mo ago

⋮

Sir mera bsf me running qualify ho gya

Thank you sir ❤️❤️



@shankarthore7332 • 4 mo ago (edited)

⋮

Namskar sir, Gurudev me Maharashtra se

hu sir mera homeground pe 1600 m ka

time 5.50 tha or Maharashtra police

(physical) ground ke din 5.11 aa gya

Thank you sir Gurudev ❤️❤️🙏



@Anjaliydvlogs2004 • 4 mo ago



8 se 7 35 timing aa gai

Thank you sir ji nice class love you too sir
ji nice ❤️❤️❤️



उत्तर प्रदेश सरकार
उत्तर प्रदेश पुलिस भर्ती एवं प्रोन्नति बोर्ड।
तुलसी गंगा कॉम्पलेक्स, 19-सी, विधानसभा मार्ग, लखनऊ-226001
दूरभाष-0522-2235752, 2235750, सी0यू0जी-9454404786
www.uppbpb.gov.in

सूचना / विज्ञप्ति

उ0प्र0 पुलिस में आरक्षी नागरिक पुलिस एवं समकक्ष पदों पर सीधी भर्ती-2025

2) शारीरिक मानक परीक्षण:-



(क) पुरुष अभ्यर्थियों के लिए न्यूनतम शारीरिक मानक निम्नवत है:-

(एक) ऊँचाई:

(क) सामान्य/अन्य पिछड़े वर्गों और अनुसूचित जातियों के पुरुष अभ्यर्थियों के लिए न्यूनतम ऊँचाई 168 सेंटीमीटर होनी चाहिए।

(ख) अनुसूचित जनजाति के पुरुष अभ्यर्थियों के लिए न्यूनतम ऊँचाई 160 सेंटीमीटर होनी चाहिए।

(दो) सीना:

सामान्य/अन्य पिछड़े वर्गों और अनुसूचित जातियों के अभ्यर्थियों के लिये न्यूनतम सीने का माप 79 सेंटीमीटर बिना फुलाने पर और कम से कम 84 सेंटीमीटर फुलाने पर और अनुसूचित जनजातियों के अभ्यर्थियों के लिये 77 सेंटीमीटर बिना फुलाने पर और कम से कम 82 सेंटीमीटर फुलाने पर होना चाहिए।

टिप्पणी:-न्यूनतम 5 सेंटीमीटर सीने का फुलाव अनिवार्य है।

(ख) महिला अभ्यर्थियों के लिए न्यूनतम शारीरिक मानक निम्नवत है:-

(एक) ऊँचाई:

(क) सामान्य/अन्य पिछड़े वर्गों तथा अनुसूचित जातियों की महिला अभ्यर्थियों के लिए न्यूनतम ऊँचाई 152 सेंटीमीटर होनी चाहिए।

(ख) अनुसूचित जनजातियों की महिला अभ्यर्थियों के लिए न्यूनतम ऊँचाई 147 सेंटीमीटर होनी चाहिए।

(दो) वजन:

3.3 शारीरिक दक्षता परीक्षा

- i. अभिलेखों की संवीक्षा एवं शारीरिक मानक परीक्षण में सफल पाये गये अभ्यर्थियों से शारीरिक दक्षता परीक्षा में सम्मिलित होने की अपेक्षा की जायेगी जो अर्हकारी प्रकृति की होगी। इस शारीरिक दक्षता परीक्षा में अर्ह होने के लिए पुरुष अभ्यर्थियों हेतु 4.8 कि०मी० की दौड़ 25 मिनट में पूरी करनी आवश्यक होगी और महिला अभ्यर्थियों हेतु 2.4 कि०मी० की दौड़ 14 मिनट में पूरी करनी आवश्यक होगी। वे अभ्यर्थी जो विहित समय के भीतर दौड़ पूरी नहीं करते हैं, भर्ती के लिए पात्र नहीं होंगे तथा उसी स्तर पर चयन प्रक्रिया से बाहर हो जायेंगे।
- ii. शारीरिक दक्षता परीक्षण की विस्तृत प्रक्रिया, बोर्ड द्वारा अवधारित की जायेगी और इसे यथासमय बोर्ड की वेबसाइट पर प्रदर्शित किया जायेगा।
- iii. चयन परीक्षा को निर्धारित समयावधि में ही पूर्ण करने के उद्देश्य से शारीरिक दक्षता परीक्षा हेतु आहूत होने वाले अभ्यर्थियों से यह अपेक्षा है कि वे शारीरिक दक्षता परीक्षा की निर्धारित तिथि पर ही उपस्थित हों। किसी भी स्थिति में किसी अभ्यर्थी को शारीरिक दक्षता परीक्षा हेतु निश्चित की गयी अन्तिम तिथि के पश्चात शारीरिक दक्षता परीक्षा में सम्मिलित होने का अवसर प्रदान नहीं किया जायेगा। महिला अभ्यर्थियों को भी शारीरिक दक्षता परीक्षा में गर्भवती

होने अथवा अन्य किसी कारण से शारीरिक दक्षता परीक्षा की अन्तिम तिथि के पश्चात कोई अवसर प्रदान नहीं किया जायेगा। इसके अतिरिक्त किसी भी अभ्यर्थी को न्यायिक अभिरक्षा में निरुद्ध रहने के कारण अथवा किसी भी अपरिहार्य परिस्थिति से अनुपस्थित होने के कारण भी शारीरिक दक्षता परीक्षा हेतु नियत अंतिम तिथि के पश्चात कोई अवसर प्रदान नहीं किया जायेगा।

- iv. इस परीक्षण को संचालित किये जाने हेतु बोर्ड द्वारा एक समिति का गठन किया जायेगा, जिसमें जिला मजिस्ट्रेट द्वारा नाम निर्दिष्ट कोई डिप्टी कलेक्टर अध्यक्ष होगा और पुलिस आयुक्त/जिला पुलिस अधीक्षक द्वारा नाम निर्दिष्ट कोई सहायक पुलिस आयुक्त/पुलिस उपाधीक्षक सदस्य होगा। यदि बोर्ड द्वारा अपेक्षा की जाती है तो समिति के अन्य सदस्य जिला मजिस्ट्रेट अथवा पुलिस अधीक्षक द्वारा नाम निर्दिष्ट किये जायेंगे।
- v. शारीरिक दक्षता परीक्षा के प्रवेश-पत्र यथासमय बोर्ड की वेबसाइट <http://uppbpb.gov.in> पर उपलब्ध होंगे, जहां से अभ्यर्थी उसे स्वयं डाउनलोड कर प्राप्त कर सकेंगे।
- vi. शारीरिक दक्षता परीक्षा की तिथियों व समय की सूचना यथासमय बोर्ड की वेबसाइट पर प्रदर्शित की जायेगी।
- vii. शारीरिक दक्षता परीक्षण के दौरान स्टेरायड्स/उत्तेजक/नशीला पदार्थ का सेवन करना अनुचित आचरण है, जिसकी पुष्टि हेतु बोर्ड द्वारा आवश्यक जाँच कराकर ऐसे अभ्यर्थियों के अभ्यर्थन निरस्त करने की कार्यवाही एवं अन्य विधिक कार्यवाही की जायेगी।



Running Schedule

Day	Male	Timming	Female	Timming
Day-1	1600 Meter	12 min	1600 Meter	14 min
Day-2	2400 Meter	18 min	2400 Meter	21 min
Day-3	2800 Meter	21 min	2800 Meter	23 min
Day-4	3200 Meter	24 min	3200 Meter	26 min
Day-5	3600 Meter	27 min	3600 Meter	30 min
Day-6	5 Km.	36 min	5 Km.	40 min
Day-7	Sunday Rest		Sunday Rest	
Day-8	Monday Running Mock		Monday Running Mock	
Day-9	2000 Meter	15 min	2000 Meter	18 min



Day	Male	Timming	Female	Timming
Day-10	400 Meter	3 min	400 Meter	3.30 min
2400 M.	400 Meter	3 min	400 Meter	3.30 min
	400 Meter	2.30 min	400 Meter	3 min
	400 Meter	2.15 min	400 Meter	2.45 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2.30 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2.30 min

Day – 11: 2000-meter Slow Running



Day	Male (3600)	Timming	Female (2400)	Timming
Day-12	400 Meter	3 min	400 Meter	3.30 min
	400 Meter	2.45 min	400 Meter	3.15 min
	400 Meter	2.30 min	400 Meter	3 min
	400 Meter	2.15 min	400 Meter	2.45 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2.30 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2.15 min
	400 Meter	2 min		
	400 Meter	2 min		
	400 Meter	2 min		



Day-13 : 5km Meter 36min 40min.

Day-14 : Sunday Rest

Day-15 : Monday Complete Physical Mock

Day-16 : 2800-meter Slow Running



Day	Male (4400)	Timming	Female (2400)	Timming
Day-17	400 Meter	3 min	400 Meter	3.30 min
	400 Meter	2.30 min	400 Meter	3 min
	400 Meter	2.15 min	400 Meter	2.30 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2.15 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2.15 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2 min
	400 Meter	2 min		
	400 Meter	2 min		
	400 Meter	2 min		
	400 Meter	1.45 min		
	400 Meter	1.45 min		

Day-18 : 2400-meter Slow Running



Day	Male (4800)	Timming	Female (2800)	Timming
Day-19	400 Meter	3 min	400 Meter	3.30 min
	400 Meter	2.30 min	400 Meter	3 min
	400 Meter	2.15 min	400 Meter	2.30 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2.15 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2.15 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2 min
	400 Meter	2 min		
	400 Meter	2 min		
	400 Meter	2.00 min		
	400 Meter	1.45 min		
	400 Meter	1.45 min		



Day-20 : 5KM Slow Running

Day-21 : Sunday Rest

Day-22 : Monday Complete Mock

Day-23 : 2000-meter slow Running



Day	Male (4800)	Timming	Female (2800)	Timming
Day-24	400 Meter	3 min	400 Meter	3.30 min
	400 Meter	2.30 min	400 Meter	3 min
	400 Meter	2.15 min	400 Meter	2.30 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2.15 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2.15 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2 min
	400 Meter	2 min		
	400 Meter	2 min		
	400 Meter	2.00 min		
	400 Meter	1.45 min		
	400 Meter	1.45 min		

Day-25 : 2400-meter slow Running



Day	Male (5000)	Timming	Female (2400)	Timming
Day-26	400 Meter	3 min	400 Meter	3 min
	400 Meter	2.30 min	400 Meter	2.30 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2.15 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2.15 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2 min
	400 Meter	2 min	400 Meter	2 min
	400 Meter	2 min		
	400 Meter	2 min		
	400 Meter	2 min		
	400 Meter	2 min		
	400 Meter	2 min		
	400 Meter	2 min		
	200 Meter	1.15 sec		



Day-27 : **1600 Meter Slow Running**

Day-28 : **Sunday Rest**

Day-29 : **Monday Complete Mock**



