

Hello freedivers, 歡迎你來參加全台灣第一個、最完整、最具挑戰性的自由潛水master program(AIDA4/WAVE3)。此課程將帶領你踏入深度自由潛水的門檻, 讓你能舒適優雅的下潛至40米, 並具備正確的訓練知識與技巧。我們也融入了許多陸地乾式訓練, 讓你在日常生活中也能持續不斷的進步。現在就報名參加魔鬼訓練營, 認真練習, 朝更深的藍邁進。VD會陪著你, 一步一腳印。

註: AIDA4/WAVE3 Master Program分成三階段, 各個階段之間需休息至少一天。
第一階段&第二階段可在小琉球完成, 第三階段泳池需在台北進行。
時間表僅供參考, 流程可能隨海況與現場情形隨時調整。

第一階段海訓:打基礎

DAY 1

上午

8am :開始上課&填寫文件

8.30am :《理論課》FRC & mouthfill & 鼻夾介紹 & 呼吸準備 & 恢復呼吸

10.30am :《海訓》FRC、練習調整FIM & CWT下潛步調、錄影分析(最大深度25)

下午

2.30pm :海訓心得回饋、看影片回顧下潛狀況與分析動作

3pm :《乾式訓練》肋間肌與橫膈膜伸展、瑜珈呼吸練習

4pm :《乾式訓練》每日乾式訓練菜單與回家作業, 包涵視像化冥想、BLBR、BOLT

DAY 2

上午

7.15am :晨會

7.30am :引導式正念靜心

8am :《理論課》複習平壓技巧(grouper call & mouthfill)、無蹼技巧解說

9.30am :《海訓》FRC、mouthfill、CNF、錄影分析 (最大深度 25m)

下午

2pm :海訓心得回饋、看影片回顧下潛狀況與分析CNF動作

3pm :《乾式訓練》全身伸展、高海拔低氧模擬練習、為下潛40米做準備的apnea walk

8pm :自由潛水電影之夜

DAY 3

上午

7.15am :晨會

7.30am :引導式正念靜心

8am :《理論》讓我們談談「深度」自由潛水的一切

9.30am :《海訓》嘗試新的暖身方式、美麗優雅的FIM & CWT (最大深度30)、戒護與救援

下午

2pm :海訓心得回饋、看影片回顧下潛狀況與分析Freefall姿勢與整體動作

8pm :自由潛水電影之夜

DAY 4

上午

7.15am :晨會

7.30am :引導式正念靜心

8am :《理論》無蹼動作、各式呼吸技巧，包涵packing、reverse packing，以及用鼻子呼吸的好處，並談論過度換氣對自由潛水的影響。

9.30am :《海訓》CNF (最大深度25米) & 單蹼豚踢動作練習 & 錄影分析

下午

2pm :海訓心得回饋、看影片回顧下潛狀況與分析CNF動作

3pm :《乾式訓練》陸上STA練習、FRC閉氣表、在閉氣狀態中保持平靜的方式

第二階段海訓: 挑戰更深的藍吧

DAY 5

上午

7.15am :晨會

7.30am :引導式正念靜心

8.00am :《理論》戒護與救援, 包括訓練時的戒護順序、戒護們如何在水中溝通、2-3人如何同時在水中戒護與救援, 學會計算水面休息時間等。

10am :《海訓》模擬無面鏡上浮(20米)、模擬失去蛙鞋上浮(20米)、戒護與救援(20米)、水面拖帶、用收繩器執行救援、2位戒護同時救援。

下午

2pm :海訓心得回饋、看影片回顧下潛狀況

3pm :《乾式訓練》全身伸展、高海拔低氧模擬訓練、模擬下潛50米的apnea walk

DAY 6

上午

7.15am :晨會

7.30am :引導式正念靜心

8am :《理論》認識deconcentration of attention, 並將這個技巧應用在下潛前的心理準備; 複習如何調整下潛節奏; 複習Free fall細節。用視象化的方式回憶細節並且大聲唸出來, 幫助重新組織思緒與加強記憶。

9.30am :《海訓》FIM &CWT 最大深度35米、戒護與救援練習

下午

2pm :海訓心得回饋、看影片回顧下潛狀況

3pm:CPR & AED & 自由潛水急救概述

8pm :自由潛水電影之夜

DAY 7

上午

7.15am :晨會

7.30am :引導式正念靜心、練習deconcentration of attention

8am :《理論》如何安排自己的訓練計畫、助教的角色與責任、架設浮球的眉角

10am :《海訓》20米滯底停留, 模擬50米潛水時間, 練習應用正念與deconcentration of attention。

下午

2pm :海訓心得回饋

3pm :《乾式訓練》自由潛水胸腔拉伸、瑜珈呼吸、全身活動伸展

DAY 8

上午

7.15am :晨會

7.30am :引導式正念靜心

8.30am :《海訓》FIM & CWT訓練, 最大深度40米

下午

2pm :海訓心得回饋、複習重要觀念

3pm :紙筆測驗(OH YEAH!)

第三階段泳池: 讓自己更優雅

Day 9

上午

8am :晨會

8.15am :《理論課》

- STA: 心理準備方式、靜態閉氣的呼吸準備技巧、將靜態閉氣整理成五階段進行、恢復呼吸、如何成為最佳戒護與潛伴
- DYN-b & DNF: 為什麼設定中性浮力這麼重要?開始平潛之前, 要先微調完美的中性浮力。接著重複雕琢技巧, 讓動作優雅順暢, 並複習救援與戒護。

10am :《泳池練習》STA訓練(至少3分30秒)、STA潛伴戒護&救援

下午

2pm :《理論》如何設計自己的訓練菜單

3pm :《泳池練習》DYN-b & DNF訓練、單蹼技巧、轉身、嘗試完成自己的訓練菜單

Day 10

上午

8am : 《泳池練習》 DYN-b訓練 (至少75米)、DNF訓練(至少50米)、動態平潛的戒護與救援

恭喜結業!!!