

ANDY OSKAM

CONDITIETRAINER – FITNESS INSTRUCTEUR – HARDLOOPTRAINER



CONTACT

Andy Oskam
Sir Winston Churchillaan 815B
2286 AA Rijswijk
06-24299657
Nederlandse
02-10-1975

EXPERTISE

Fitness Instructeur

Conditietrainer

Hardlooptrainer

Sportmasseur

Stretch & Flex / mobiliteit

Sport Clinics

Ademhaling

SPORTACHTERGROND

11 jaren turnen 1985 - 1996
19 jaren fitness 2002 - 2021
12 jaren hardlopen 2008 – 2021

5 jaren tennissen 2012 - 2017
inclusief tennislessen gevolgd.
Momenteel ben ik lid van
Tennisvereniging Welgelegen.

AMBITIES

Opleidingen en cursussen volgen om mijn kennis en vaardigheden verder uit te breiden. Daarnaast streef ik er naar om de hele marathon wederom onder de drie uur te lopen en lange afstanden te zwemmen.

OPLEIDINGEN / CURSUSSEN

Fitness

Aerobic World opleiding 2002.
Fitness A opleiding bij Fitness First 2002.
Fitness A en B opleiding bij Sports Unlimited 2003.

Conditietrainer/Hardlooptrainer

Looptrainer KNAU-certificaat 2013.

Sportmassage en verzorging

Sportmassage: 1e Nederlandse Vakschool Voor Sportmassage 2013
(anatomie, fysiologie en sportverzorging).
Stoelmassage: 1e Nederlandse Vakschool Voor Sportmassage 2014.

WERKERVARINGEN

Fitness

Sinds 2002 t/m heden ben ik werkzaam in de fitnessbranche als Fitness Instructeur, Personal Trainer en Conditietrainer.
Trainingsmethodes: spieruithoudingsvermogen, hypertrofie, conditietrainingen en circuittrainingen.

Groepslessen

Sinds 2002 geef ik aan verschillende sporters groepslessen, zoals: circuittrainingen, HIIT Trainingen met als doel de algehele fitheid te vergroten.
De lessen zijn didactisch, hebben een opbouwmethodiek en technisch onderlegd om het beste resultaat uit de trainingen te halen.

Hardlooptrainer/Conditietrainer

Sinds 2010 geef ik conditietrainingen en hardlooptrainingen aan sporters, zoals: hardlopers, voetballers, tennissers en squashers.
Naast conditietrainingen geef ik aandacht aan: spierkrachttopbouw, spieruithoudingsvermogen, flexibiliteit en coördinatie-oefeningen.

Sportspecifieke Trainingen

Voetenwerk, beencoördinatie, startsnelheid verbeteren, wendbaarheid, krachtoefeningen, explosiviteit, plyometrie, hardlooptechniek, intervaltrainingen en core-stability.

Flexibiliteit, Mobiliteit en Yoga

Deze dienst is ontstaan vanuit mijn turnachtergrond. Ik heb elf jaar de sport turnen beoefend waarvan de laatste vier jaar op nationaal niveau. Het lichaam flexibel en sterk te houden is voor iedere sport van toepassing.

Clinics

Ik verzorg hardloopclinics bij bedrijven en bij de Overheid. De onderwerpen tijdens de clinics zijn: ademhaling, voetenwerk, looptechniek, loopefficiëntie, core-stability, krachtoefeningen, intervaltraining, yoga-oefeningen en mobilisatie-oefeningen.