

1. Name, Vorname: **Amstadt, Kay**

**Zeitungsbericht über mich vom 14.11.2017:**

<http://www.gaeubote.de/index.php?&kat=11&artikel=111418599&red=24>

2. Geboren am: **01.11.1974**

3. Größe: **1,73m**

4. Körpergewicht: **Off-Season 77-80 kg, Wettkampftag 71-72 kg**

5. Training seit: **03.10.1990**

6. Wettkampfteilnahmen/ Platzierungen: **3. Platz Masters I ANBF 2017**

**7. Platz Masters I GNBf DM 2017**

7. Warum Natural - Bodybuilding: **Weil es die natürlichste und gesündeste Art des Bodybuilding ist**

8. Trainingshäufigkeit pro Woche: **4-5x**

9. Trainingsprogramm (Split): **Kein fester Split, Splits variieren je nach Periode**

10. Anzahl Übungen pro Muskelgruppe: **2-4, je nach aktuellem Split**

11. Satzzahl pro Übung: **2-3, je nach aktuellem Split**

12. Wiederholungszahlen pro Übung: **periodisch unterschiedlich. Bevorzugt Hypertrophiebereich**

13. Bevorzugte Trainingsmethoden: **Hypertrophie mit PITT-Force-Varianten, Grundübungen**

14. Trainingspartner: **nein**

15. Häufigkeit des aeroben Trainings pro Woche: **Off-Season 1-2x, WK-Vorbereitung 6-10x**

16. Art und Dauer des aeroben Trainings: **Walking, Crosstrainer oder Ergometer 30-60min je nach Tag**

17. Anzahl der täglich verzehrten Mahlzeiten: **2 (!) (Intermittierendes Fasten als Basis)**

18. Bevorzugte Lebensmittel: **Fisch, Fleisch, Reis, Dinkel, Gemüse**

19. Flüssigkeitsaufnahme pro Tag (Menge; Art): **3-5 Liter**

20. Nahrungsergänzungen: **BCAAs, Glutamin, Beta Alanin, L-Arginin, Whey-Isolat (alles nur an Trainingstagen)**

21. Persönliches Motto: **Lebe jeden Moment. Kämpfe stets mit Mut, Leidenschaft, Stolz und Demut. Aber gib niemals auf!**

22. Danksagung an: **meinen Coach Philipp Rauscher von Logisch-Ernähren für die tolle WK-Vorbereitung**

23. Sportliches Vorbild: **Alle Sportler, die mit Ehrgeiz, Disziplin, Ausdauer und auf natürliche Weise Großartiges vollbracht haben**

24. Eigene Website: **Facebook: „Kay Amstadt“ (privat) oder „Kay – Natural Bodybuilder“ (Seite)  
Instagram: „kay\_natural\_athlet“**

25. Mit der Veröffentlichung meiner Daten auf der Website der GNBf e.V. und / oder im Buchprojekt „Natural Bodybuilder Portraits“ bin ich einverstanden. Ich erkläre mich bereit, meine Daten der GNBf e.V. zur kostenfreien Nutzung zur Verfügung zu stellen. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht.



**16.11.2017, Herrenberg**  
Datum, Ort

Unterschrift



Quelle: jw-sportagentur – Bühnenfotos GNBf DM 2017 Masters I