

**JASON KHALIPA**  
CrossFit Games World Champion

© des Titels »As many REPS as possible« (ISBN 978-3-95972-247-9)  
2019 by Finanzbuch Verlag, Münchner Verlagsgesellschaft mbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

# **DAS AMRAP PRINZIP**

**As many Reps as possible –  
wie Du geschäftlich, privat und  
im Wettkampf erfolgreich wirst**

**FBV**

# INHALT

Vorwort . . . . .	11
<b>KAPITEL 1</b>	
Tools, die dich befreien . . . . .	19
<b>KAPITEL 2</b>	
Erkenne deine Motivation und baue ein persönliches Kraftwerk auf . . . . .	35
<b>KAPITEL 3</b>	
Konzentration – die nächste Herausforderung . . . . .	71
<b>KAPITEL 4</b>	
Der einzig wirksame Trick – harte Arbeit . . . . .	89
<b>KAPITEL 5</b>	
Die Kunst des Gangwechsels . . . . .	109
<b>KAPITEL 6</b>	
Neubewertung an Wendepunkten . . . . .	125

© des Titels »As many REPS as possible« (ISBN 978-3-95972-247-6)  
2019 by Finanzbuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

# INHALT

## KAPITEL 7

Leben nach dem AMRAP-Prinzip ..... 139

Anhang..... 145

Dank..... 155

© des Titels »As many REPS as possible« (ISBN 978-3-95972-247-6)  
2019 by Finanzbuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>