

ZUGKRAFT-PROGRAMME

Prüfung nach ACSM-Positionspapier 2026 und WHO-Leitlinie

Prüfung der Krafttrainingsprogramme, der Steigerungsregel und der Konditionsprogramme

Zugkraft hat die Programme selbst nach dem Positionspapier des American College of Sports Medicine (ACSM) und der Leitlinie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) geprüft. Weder ACSM noch WHO haben die Programme geprüft, bestätigt oder empfohlen.

01 Was wir geprüft haben

Zugkraft enthält 134 feste Trainingsprogramme. 89 davon sind Krafttraining. Das Papier behandelt allgemeinen Kraft- und Muskelaufbau, deshalb lassen wir 48 Programme mit klarem Schwerpunkt weg: Skills wie Handstand oder Planche, Athletik, einzelne Körperteile, einzelne Übungen, einzelne Geräte, Programme für Jugendliche und die Spezialprogramme. Geprüft haben wir 41 Programme (Muskelaufbau 20, Zuhause 12, Calisthenics 6, Frauen 3). HIIT, Abnehmen, Sport und Beweglichkeit (45 Programme) liegen außerhalb dieses Papiers. Die Kapitel 06 und 07 prüfen sie nach anderen Leitlinien, die Steigerungsregel der App steht in Kapitel 05.

02 Der Maßstab

Quelle ist das Positionspapier „Resistance Training Prescription for Muscle Function, Hypertrophy, and Physical Performance in Healthy Adults: An Overview of Reviews“ (Medicine & Science in Sports & Exercise, April 2026). Es löst das Papier von 2009 ab. Wir stützen uns auf die Kernaussagen, die der ACSM in seiner Infografik zum Papier nennt:

- 1 Alle großen Muskelgruppen trainieren, an mindestens 2 Tagen pro Woche.
- 2 Kraft: 2 bis 3 Sätze pro Übung.
- 3 Muskelaufbau: etwa 10 Sätze pro Muskelgruppe und Woche.
- 4 Schrittweise steigern.
- 5 Ein Studio ist nicht nötig. Körpergewicht, Bänder und Training zu Hause wirken ebenfalls.

03 Ergebnisse

Mindestens 2 Trainingstage pro Woche

Jedes Programm hat mindestens 2 Trainingstage, 36 haben 3 oder mehr.

41 von 41

Alle großen Muskelgruppen im Plan (Beine, Brust, Rücken, Schultern, je mindestens 4 Sätze pro Woche)

In 23 von 41 Programmen kommt jede der vier Gruppen sogar an mindestens 2 getrennten Tagen dran.

41 von 41

(100 %)

Mindestens 2 Sätze pro Übung (Richtwert für Kraft: 2 bis 3)

72 % liegen im Richtwert von 2 bis 3 Sätzen. 189 Übungen (28 %) haben 4 oder mehr, davon 24 mit 5 oder mehr in 8 Programmen.

100 %

der Übungen

Etwa 10 Sätze pro Muskelgruppe und Woche (Muskelaufbau)

13 von 20 erreichen den Wert bei mindestens drei der vier Gruppen. Direkte Sätze zählen voll, Mitarbeit in anderen Übungen zählt halb. Kraft-, Kraftausdauer- und Einsteigerprogramme setzen auf weniger Volumen.

12 von 20

Programmen bei allen vier Gruppen

Schrittweise steigern

Die App schlägt nach jedem Training Gewicht oder Wiederholungen vor, abhängig von den geloggten Sätzen. 10 Programme haben zusätzlich eine feste Wochen-Progression im Plan.

41 von 41

Kein Studio nötig

16 Programme brauchen kein Gerät, 7 nur Kurzhanteln oder Kettlebell, 18 ein Studio.

23 von 41

04 Was nicht geprüft ist

- Die Intensität (Anteil am Maximalgewicht) steht nicht im Plan. Die App leitet sie aus den eigenen Sätzen der Nutzerin oder des Nutzers ab. Das Papier nennt für Kraft etwa 80 % des Maximums, diesen Wert haben wir nicht getestet.
- Wir haben die Struktur der Pläne geprüft: Tage, Sätze, Verteilung auf Muskelgruppen. Übungsauswahl, Reihenfolge, Technik und Eignung für Einsteiger prüft eine externe Fachperson. Das ist geplant und noch nicht abgeschlossen.
- Programme mit Schwerpunkt und die Sport-Programme (als Ergänzung gedacht) sind nicht Teil dieses Berichts.
- Das Papier gilt für gesunde Erwachsene. Zugkraft ersetzt keinen ärztlichen Rat.

Zählweise: Wir zählen die Sätze der Grundwoche je Programm. Große Muskelgruppen sind Beine, Brust, Rücken und Schultern. Eine Gruppe gilt ab 4 Sätzen pro Woche als trainiert, mitarbeitende Gruppen zählen halb. Skript und Rohdaten geben wir auf Anfrage heraus.

05 Steigerungsregel der App

Maßstab ist das ACSM-Positionspapier von 2009 zur Progression im Krafttraining: Die Last um 2 bis 10 Prozent erhöhen, sobald 1 bis 2 Wiederholungen über dem Ziel möglich sind. Die App erhöht das Gewicht nach einem Training um höchstens 10 Prozent des Arbeitsgewichts, in ganzen Scheiben: 1,25 kg unter 25 kg, 2,5 kg darüber. Ist schon eine Scheibe mehr als 10 Prozent, rundet sie auf diese Scheibe auf.

ARBEITSGEWICHT	SCHRITT	SCHRITT NACH ZWEI GLEICHEN RÜCKMELDUNGEN
8 kg	1,25 kg (16 %)	-
20 kg	1,25 kg (6 %)	-
30 kg	2,5 kg (8 %)	-
50 kg	2,5 kg (5 %)	5 kg (10 %)

06 Beweglichkeit

Maßstab ist das ACSM-Positionspapier von 2011 zu Menge und Qualität des Trainings: Dehnübungen für die großen Muskel-Sehnen-Gruppen an mindestens 2 Tagen pro Woche, insgesamt 60 Sekunden je Übung.

Mindestens 2 Tage pro Woche

Die Programme sehen 3 bis 5 Einheiten pro Woche vor.

6 von 6

Mindestens 60 Sekunden je Dehnübung und Einheit

Gesamtzeit je Übung 60 bis 100 Sekunden, bei Haltezeiten von 25 bis 50 Sekunden je Satz.

6 von 6

07 Beitrag zur Wochenempfehlung der WHO

Die WHO empfiehlt Erwachsenen 150 bis 300 Minuten moderate oder 75 bis 150 Minuten intensive Bewegung pro Woche, über alle Aktivität zusammen. Kein Programm ersetzt das allein. Wir zeigen, wie viel jedes beiträgt.

HIIT (10 Programme)

Median pro Woche, Untergrenze für intensive Bewegung: 75 Minuten. 3 von 10 Programmen liegen allein darüber.

64 Min

Abnehmen (10 Programme)

Median pro Woche, Untergrenze für moderate Bewegung: 150 Minuten. Keines der 10 Programme erreicht sie allein.

93 Min

Sport-Programme und Programme mit Schwerpunkt sind Ergänzungen zum Hauptprogramm und nicht auf die Wochenempfehlung angelegt.

Rechnerisch aus Sätzen, Arbeitszeit und Pausen, ohne Aufwärmen. Die auf den Programmkarten angegebene Dauer kann höher liegen. Quellen: ACSM, Resistance Training Prescription for Muscle Function, Hypertrophy, and Physical Performance in Healthy Adults, 2026 (Infografik: acsm.org/effective-resistance-training-program-infographic). ACSM, Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults, 2009. ACSM, Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Fitness in Healthy Adults, 2011. WHO, Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, 2020.