



Der Fitness **Guru**

KRAFTSTANDARDS

# Athleten-Status

Für Männer und Frauen. Finde mit vier  
Grundübungen heraus, wo deine Kraft wirklich steht.



**derfitness.guru**

Training. Wissen. Ergebnisse.

Ausgabe 2026 · Kraftstandards nach Basic Strength Standards

## — DIE FÜNF STUFEN

# Wo stehst du gerade?

Zwischen blutigem Anfänger und Fitnessgott liegen fünf Stufen. Sie beziehen Geschlecht und Körpergewicht mit ein, damit dein Vergleich fair bleibt. Ehrlich, mit einem Augenzwinkern und ohne dich zu schonen.



## Amateur



Du bist noch nicht lange dabei, verletzt dich und andere aber nur noch selten. Die Grundübungen beherrschst du technisch bereits ganz gut. Der Anfang ist gemacht.



## Trainierte



Seit einigen Monaten regelmäßig im Studio, die Kraft hat deutlich zugelegt. Die Technik sitzt dank hundertfacher Wiederholung. Man sieht dir dein Training an.



## Fitnessjunkie



Das Studiopersonal kennt dich besser als dein Partner zu Hause. Du trainierst beinahe täglich und bewegst schon ordentliche Gewichte. Willkommen im Club.



## Fitnessheld



Du passt kaum noch durch die Tür und trainierst seit Jahren erbittert. Alle bewundern deine Kraft und deine Disziplin. Eine seltene Spezies.



## Fitnessgott



Nahezu unerreichbar. Nur wer sein Training gezielt auf Kraft ausrichtet, kommt hierhin. Mit Gesundheit hat das oft wenig zu tun. Der Guru bleibt da lieber Fitnessheld.



So funktioniert es in Kürze: Teile dein **Einer-Maximum** durch dein Körpergewicht. Der Faktor verrät deine Stufe. Den passenden **1RM-Rechner** findest du kostenlos auf [derfitness.guru](https://derfitness.guru).

## — ANLEITUNG

# So ermittelst du deinen Status

In drei Schritten von der reinen Zahl zur Einordnung.

## Schritt 1 • Einer-Maximum bestimmen

Ermittle für jede Übung dein 1RM, also das Gewicht, das du genau einmal sauber bewältigst. Wer kein echtes Maximum ziehen möchte, nutzt den [1RM-Rechner](#) auf [derfitness.guru](#).

## Schritt 2 • Faktor berechnen

Teile das Gewicht durch dein Körpergewicht. Beispiel: 80 kg Bankdrücken bei 70 kg Körpergewicht ergibt einen Faktor von 1,14, also rund 1,1.

## Schritt 3 • Stufe ablesen

Suche deinen Faktor in der Tabelle für dein Geschlecht. Alternativ nutzt du die vorberechneten Tabellen auf den nächsten Seiten und liest direkt am Körpergewicht ab.

### — Faktoren Männer

| Übung           | Amateur | Trainierte | Fitnessjunkie | Fitnessheld | Fitnessgott |
|-----------------|---------|------------|---------------|-------------|-------------|
| Bankdrücken     | ×0,7    | ×0,9       | ×1,1          | ×1,5        | ×1,9        |
| Kreuzheben      | ×0,8    | ×1,5       | ×1,8          | ×2,7        | ×3          |
| Kniebeugen      | ×0,6    | ×1,2       | ×1,5          | ×2          | ×2,7        |
| Schulterdrücken | ×0,4    | ×0,6       | ×0,8          | ×0,9        | ×1,2        |

### — Faktoren Frauen

| Übung           | Amateurin | Trainierte | Fitnessjunkie | Fitnessheldin | Fitnessgöttin |
|-----------------|-----------|------------|---------------|---------------|---------------|
| Bankdrücken     | ×0,4      | ×0,5       | ×0,7          | ×0,9          | ×1,1          |
| Kreuzheben      | ×0,6      | ×1,2       | ×1,4          | ×2,2          | ×2,4          |
| Kniebeugen      | ×0,5      | ×1         | ×1,2          | ×1,6          | ×2,2          |
| Schulterdrücken | ×0,2      | ×0,4       | ×0,5          | ×0,6          | ×0,7          |



Beispiel: Eine Frau mit 60 kg schafft 42 kg im Bankdrücken. 42 geteilt durch 60 ergibt 0,7. Das ist **Fitnessjunkie**. Ein 80 kg schwerer Mann müsste dafür schon 88 kg drücken.

## TABELLEN LESEN

# So liest du die Tabellen

Zwei Wege führen zur Stufe: über den Faktor oder direkt über die vorberechneten Tabellen. Die Farbe zeigt dir sofort, welche Tabelle für dich gilt.

Blaue Tabellen gelten für Männer Rote Tabellen gelten für Frauen

### Faktor-Tabelle Vom Faktor zur Stufe

- 1 Suche die Zeile deiner **Übung**, hier Bankdrücken.
- 2 Finde deinen **Faktor** in dieser Zeile. Beispiel: 80 kg bei 70 kg Körpergewicht ergibt 1,1.
- 3 Lies oben die zugehörige **Stufe** ab.

Faktor 1,1 im Bankdrücken bedeutet **Fitnessjunkie**.

| Übung           | Amateur | Trainierte | Fitnessjunkie | Fitnessheld | Fitnessgott |
|-----------------|---------|------------|---------------|-------------|-------------|
| Bankdrücken     | ×0,7    | ×0,9       | ×1,1          | ×1,5        | ×1,9        |
| Kreuzheben      | ×0,8    | ×1,5       | ×1,8          | ×2,7        | ×3          |
| Kniebeugen      | ×0,6    | ×1,2       | ×1,5          | ×2          | ×2,7        |
| Schulterdrücken | ×0,4    | ×0,6       | ×0,8          | ×0,9        | ×1,2        |

### Kraft-Tabelle Vom Gewicht zur Stufe

- 1 Suche links deine **Körpergewichtszeile**, im Beispiel 60 kg.
- 2 Finde in dieser Zeile das **Gewicht, das du schaffst**, hier 54 kg im Bankdrücken.
- 3 Lies oben deine **Stufe** ab.

60 kg schwer und 54 kg im Bankdrücken bedeutet **Fitnessheldin**.

| kg | Amateurin | Trainierte | Fitnessjunkie | Fitnessheldin | Fitnessgöttin |
|----|-----------|------------|---------------|---------------|---------------|
| 45 | 18        | 22,5       | 31,5          | 40,5          | 49,5          |
| 50 | 20        | 25         | 35            | 45            | 55            |
| 55 | 22        | 27,5       | 38,5          | 49,5          | 60,5          |
| 60 | 24        | 30         | 42            | 54            | 66            |
| 65 | 26        | 32,5       | 45,5          | 58,5          | 71,5          |
| 70 | 28        | 35         | 49            | 63            | 77            |

— VORBERECHNETE TABELLEN · MÄNNER

# Männer: dein Gewicht, deine Stufe

Suche links deine Körpergewichtszeile und in ihr das Gewicht, das du bewältigst. Werte in Kilogramm.

— Bankdrücken

| kg  | Amateur | Trainierte | Fitness junkie | Fitness held | Fitness gott |
|-----|---------|------------|----------------|--------------|--------------|
| 50  | 35      | 45         | 55             | 75           | 95           |
| 55  | 38,5    | 49,5       | 60,5           | 82,5         | 104,5        |
| 60  | 42      | 54         | 66             | 90           | 114          |
| 65  | 45,5    | 58,5       | 71,5           | 97,5         | 123,5        |
| 70  | 49      | 63         | 77             | 105          | 133          |
| 75  | 52,5    | 67,5       | 82,5           | 112,5        | 142,5        |
| 80  | 56      | 72         | 88             | 120          | 152          |
| 85  | 59,5    | 76,5       | 93,5           | 127,5        | 161,5        |
| 90  | 63      | 81         | 99             | 135          | 171          |
| 95  | 66,5    | 85,5       | 104,5          | 142,5        | 180,5        |
| 100 | 70      | 90         | 110            | 150          | 190          |
| 105 | 73,5    | 94,5       | 115,5          | 157,5        | 199,5        |
| 110 | 77      | 99         | 121            | 165          | 209          |
| 115 | 80,5    | 103,5      | 126,5          | 172,5        | 218,5        |
| 120 | 84      | 108        | 132            | 180          | 228          |
| 125 | 87,5    | 112,5      | 137,5          | 187,5        | 237,5        |
| 130 | 91      | 117        | 143            | 195          | 247          |
| 135 | 94,5    | 121,5      | 148,5          | 202,5        | 256,5        |
| 140 | 98      | 126        | 154            | 210          | 266          |
| 145 | 101,5   | 130,5      | 159,5          | 217,5        | 275,5        |
| 150 | 105     | 135        | 165            | 225          | 285          |

— Kreuzheben

| kg  | Amateur | Trainierte | Fitness junkie | Fitness held | Fitness gott |
|-----|---------|------------|----------------|--------------|--------------|
| 50  | 40      | 75         | 90             | 135          | 150          |
| 55  | 44      | 82,5       | 99             | 148,5        | 165          |
| 60  | 48      | 90         | 108            | 162          | 180          |
| 65  | 52      | 97,5       | 117            | 175,5        | 195          |
| 70  | 56      | 105        | 126            | 189          | 210          |
| 75  | 60      | 112,5      | 135            | 202,5        | 225          |
| 80  | 64      | 120        | 144            | 216          | 240          |
| 85  | 68      | 127,5      | 153            | 229,5        | 255          |
| 90  | 72      | 135        | 162            | 243          | 270          |
| 95  | 76      | 142,5      | 171            | 256,5        | 285          |
| 100 | 80      | 150        | 180            | 270          | 300          |
| 105 | 84      | 157,5      | 189            | 283,5        | 315          |
| 110 | 88      | 165        | 198            | 297          | 330          |
| 115 | 92      | 172,5      | 207            | 310,5        | 345          |
| 120 | 96      | 180        | 216            | 324          | 360          |
| 125 | 100     | 187,5      | 225            | 337,5        | 375          |
| 130 | 104     | 195        | 234            | 351          | 390          |
| 135 | 108     | 202,5      | 243            | 364,5        | 405          |
| 140 | 112     | 210        | 252            | 378          | 420          |
| 145 | 116     | 217,5      | 261            | 391,5        | 435          |
| 150 | 120     | 225        | 270            | 405          | 450          |

— VORBERECHNETE TABELLEN · MÄNNER

# Männer: Kniebeugen und Schulterdrücken

Gleiche Ablesung wie zuvor. Werte in Kilogramm.

— Kniebeugen

| kg  | Amateur | Trainierte | Fitness junkie | Fitness held | Fitness gott |
|-----|---------|------------|----------------|--------------|--------------|
| 50  | 30      | 60         | 75             | 100          | 135          |
| 55  | 33      | 66         | 82,5           | 110          | 148,5        |
| 60  | 36      | 72         | 90             | 120          | 162          |
| 65  | 39      | 78         | 97,5           | 130          | 175,5        |
| 70  | 42      | 84         | 105            | 140          | 189          |
| 75  | 45      | 90         | 112,5          | 150          | 202,5        |
| 80  | 48      | 96         | 120            | 160          | 216          |
| 85  | 51      | 102        | 127,5          | 170          | 229,5        |
| 90  | 54      | 108        | 135            | 180          | 243          |
| 95  | 57      | 114        | 142,5          | 190          | 256,5        |
| 100 | 60      | 120        | 150            | 200          | 270          |
| 105 | 63      | 126        | 157,5          | 210          | 283,5        |
| 110 | 66      | 132        | 165            | 220          | 297          |
| 115 | 69      | 138        | 172,5          | 230          | 310,5        |
| 120 | 72      | 144        | 180            | 240          | 324          |
| 125 | 75      | 150        | 187,5          | 250          | 337,5        |
| 130 | 78      | 156        | 195            | 260          | 351          |
| 135 | 81      | 162        | 202,5          | 270          | 364,5        |
| 140 | 84      | 168        | 210            | 280          | 378          |
| 145 | 87      | 174        | 217,5          | 290          | 391,5        |
| 150 | 90      | 180        | 225            | 300          | 405          |

— Schulterdrücken

| kg  | Amateur | Trainierte | Fitness junkie | Fitness held | Fitness gott |
|-----|---------|------------|----------------|--------------|--------------|
| 50  | 20      | 30         | 40             | 45           | 60           |
| 55  | 22      | 33         | 44             | 49,5         | 66           |
| 60  | 24      | 36         | 48             | 54           | 72           |
| 65  | 26      | 39         | 52             | 58,5         | 78           |
| 70  | 28      | 42         | 56             | 63           | 84           |
| 75  | 30      | 45         | 60             | 67,5         | 90           |
| 80  | 32      | 48         | 64             | 72           | 96           |
| 85  | 34      | 51         | 68             | 76,5         | 102          |
| 90  | 36      | 54         | 72             | 81           | 108          |
| 95  | 38      | 57         | 76             | 85,5         | 114          |
| 100 | 40      | 60         | 80             | 90           | 120          |
| 105 | 42      | 63         | 84             | 94,5         | 126          |
| 110 | 44      | 66         | 88             | 99           | 132          |
| 115 | 46      | 69         | 92             | 103,5        | 138          |
| 120 | 48      | 72         | 96             | 108          | 144          |
| 125 | 50      | 75         | 100            | 112,5        | 150          |
| 130 | 52      | 78         | 104            | 117          | 156          |
| 135 | 54      | 81         | 108            | 121,5        | 162          |
| 140 | 56      | 84         | 112            | 126          | 168          |
| 145 | 58      | 87         | 116            | 130,5        | 174          |
| 150 | 60      | 90         | 120            | 135          | 180          |

— VORBERECHNETE TABELLEN · FRAUEN

# Frauen: dein Gewicht, deine Stufe

Suche links deine Körpergewichtszeile und in ihr das Gewicht, das du bewältigst. Werte in Kilogramm.

— Bankdrücken

| kg  | Amateurin | Trainierte | Fitness junkie | Fitness heldin | Fitness göttin |
|-----|-----------|------------|----------------|----------------|----------------|
| 45  | 18        | 22,5       | 31,5           | 40,5           | 49,5           |
| 50  | 20        | 25         | 35             | 45             | 55             |
| 55  | 22        | 27,5       | 38,5           | 49,5           | 60,5           |
| 60  | 24        | 30         | 42             | 54             | 66             |
| 65  | 26        | 32,5       | 45,5           | 58,5           | 71,5           |
| 70  | 28        | 35         | 49             | 63             | 77             |
| 75  | 30        | 37,5       | 52,5           | 67,5           | 82,5           |
| 80  | 32        | 40         | 56             | 72             | 88             |
| 85  | 34        | 42,5       | 59,5           | 76,5           | 93,5           |
| 90  | 36        | 45         | 63             | 81             | 99             |
| 95  | 38        | 47,5       | 66,5           | 85,5           | 104,5          |
| 100 | 40        | 50         | 70             | 90             | 110            |

— Kreuzheben

| kg  | Amateurin | Trainierte | Fitness junkie | Fitness heldin | Fitness göttin |
|-----|-----------|------------|----------------|----------------|----------------|
| 45  | 27        | 54         | 63             | 99             | 108            |
| 50  | 30        | 60         | 70             | 110            | 120            |
| 55  | 33        | 66         | 77             | 121            | 132            |
| 60  | 36        | 72         | 84             | 132            | 144            |
| 65  | 39        | 78         | 91             | 143            | 156            |
| 70  | 42        | 84         | 98             | 154            | 168            |
| 75  | 45        | 90         | 105            | 165            | 180            |
| 80  | 48        | 96         | 112            | 176            | 192            |
| 85  | 51        | 102        | 119            | 187            | 204            |
| 90  | 54        | 108        | 126            | 198            | 216            |
| 95  | 57        | 114        | 133            | 209            | 228            |
| 100 | 60        | 120        | 140            | 220            | 240            |

— Kniebeugen

| kg  | Amateurin | Trainierte | Fitness junkie | Fitness heldin | Fitness göttin |
|-----|-----------|------------|----------------|----------------|----------------|
| 45  | 22,5      | 45         | 54             | 72             | 99             |
| 50  | 25        | 50         | 60             | 80             | 110            |
| 55  | 27,5      | 55         | 66             | 88             | 121            |
| 60  | 30        | 60         | 72             | 96             | 132            |
| 65  | 32,5      | 65         | 78             | 104            | 143            |
| 70  | 35        | 70         | 84             | 112            | 154            |
| 75  | 37,5      | 75         | 90             | 120            | 165            |
| 80  | 40        | 80         | 96             | 128            | 176            |
| 85  | 42,5      | 85         | 102            | 136            | 187            |
| 90  | 45        | 90         | 108            | 144            | 198            |
| 95  | 47,5      | 95         | 114            | 152            | 209            |
| 100 | 50        | 100        | 120            | 160            | 220            |

— Schulterdrücken

| kg  | Amateurin | Trainierte | Fitness junkie | Fitness heldin | Fitness göttin |
|-----|-----------|------------|----------------|----------------|----------------|
| 45  | 9         | 18         | 22,5           | 27             | 31,5           |
| 50  | 10        | 20         | 25             | 30             | 35             |
| 55  | 11        | 22         | 27,5           | 33             | 38,5           |
| 60  | 12        | 24         | 30             | 36             | 42             |
| 65  | 13        | 26         | 32,5           | 39             | 45,5           |
| 70  | 14        | 28         | 35             | 42             | 49             |
| 75  | 15        | 30         | 37,5           | 45             | 52,5           |
| 80  | 16        | 32         | 40             | 48             | 56             |
| 85  | 17        | 34         | 42,5           | 51             | 59,5           |
| 90  | 18        | 36         | 45             | 54             | 63             |
| 95  | 19        | 38         | 47,5           | 57             | 66,5           |
| 100 | 20        | 40         | 50             | 60             | 70             |

---

**— ZUM SCHLUSS**

## Nimm es sportlich

Der Athleten-Status ist eine Orientierung, kein Urteil über deinen Wert. Wer weit vom Fitnessgott entfernt ist, hat schlicht noch Luft nach oben. Und diese Stufe ist ohnehin fast niemandem vergönnt. Wichtig ist die Richtung, in die sich deine Zahlen bewegen.

### Und wenn eine Übung zurückhängt?

Genau dafür ist die Tabelle da. Schaffst du 100 kg im Bankdrücken, aber nur 100 kg im Kreuzheben, liegt dein Rücken zurück. Passe deinen Trainingsplan an und ziehe die schwache Übung nach.



### Kenne deine Zahlen

Bestimme dein Einer-Maximum bequem mit dem [1RM-Rechner](#) und ordne dich anschließend hier ein.

[derfitness.guru/1rm\\_rechner](https://derfitness.guru/1rm_rechner)

Werte und Berechnungen nach den Basic Strength Standards der The Aasgaard Company. © 2026 Patric Remus, derfitness.guru. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung; bei Vorerkrankungen ärztlich abklären.