

Im Folgenden werden die Richtlinien des American College of Sports Medicine (ACSM) aus dem Jahr 2002 für den Ablauf von Krafttraining zusammenfassend dargestellt.

	Trainingsanfänger (keine Krafttrainingserfahrung)	Fortgeschrittene (mindestens sechs Monate andauerndes Krafttraining)	Trainingserfahrene (Krafttraining seit mehreren Jahren)
1. Belastungsintensitäten zur Verbesserung der Maximalkraft	60 % der Maximalkraft	70 % der Maximalkraft	80-100% der Maximalkraft
2. Anzahl der Wiederholungen und Serien	15-25 Wiederholungen, 1-3 Serien	8-12 Wiederholungen, 3-6 Serien	1-6 Wiederholungen, 3-7 Serien
3. Übungsauswahl	Sowohl ein- als auch mehrgelenkige Übungen sollten im Krafttraining eingesetzt werden. Mehrgelenkige Übungen (z. B. Liegestütze und Kniebeuge) haben den Vorteil, dass eine größere Anzahl an Muskeln gleichzeitig trainiert wird und sich somit auch das Zusammenspiel zwischen den einzelnen Muskeln (intermuskuläre Koordination) verbessert. Beim Training von Anfängern, Fortgeschrittenen und auch Trainingserfahrenen sollten die mehrgelenkigen Übungen im Vordergrund stehen.		
4. Übungsreihenfolge	Große Muskelgruppen sollten vor den kleineren Muskeln trainiert werden. Mehrgelenkige Übungen kommen im Training vor den eingelenkigen Übungen. Übungen mit hoher Intensität sollten vor Übungen mit einer niedrigeren Intensität durchgeführt werden.		
5. Pausenzeiten zwischen den einzelnen Übungsserien	Diese richten sich nach subjektivem Empfinden (ca. 1-3 Minuten)		
6. Bewegungstempo	Langsames bis mittleres Tempo	Mittleres Bewegungstempo	Von langsam bis schnell. Das Bewegungstempo sollte sich dem Widerstand anpassen.
7. Trainingshäufigkeit in der Woche	2-3 Trainingseinheiten	3-4 Trainingseinheiten	4-6 Trainingseinheiten