

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОТОКОЛ

ВОЗВРАЩЕНИЕ ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА

Четыре сценария, схемы первых недель и честные критерии: когда можно, а когда рано.

Инна Рыжих

Тренер по бегу и триатлону · 20 лет в спорте · 10 лет практики

INNATRI.COM

СОДЕРЖАНИЕ

Что внутри

01	Почему форма уходит быстрее, чем строилась	04
02	Главный принцип возврата	07
03	Определите свой сценарий	08
04	Отпуск и плановый отдых	09
05	Болезнь	11
06	Травма	13
07	Выгорание	16
08	По чему мерить прогресс вместо темпа	17
09	Красные флаги	19
10	Чек-лист первой недели	20
11	Что дальше	21

Это образовательный материал, а не медицинская рекомендация. Если перерыв связан с травмой, болезнью сердца или любым состоянием, которое лечит врач - решение о возврате к нагрузкам принимает врач, а не гайд из интернета.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧНЁМ

Я двадцать лет в триатлоне и десять лет тренирую. За это время у меня было всё: отпуска, вирусы с температурой, травмы и период, когда просто не хотелось надевать кроссовки.

3:35

мой темп на десятке в лучшие спортивные годы

6:00

мой комфортный темп сегодня

0

сколько меня это расстраивает

Этот гайд - про то, что я делаю сама и что пишу своим спортсменам, когда перерыв уже случился. Без «просто начните постепенно». С цифрами, схемами и понятными критериями.

Как пользоваться

Первые две части - общие, их стоит прочитать всем: там физиология и принцип, на котором держится всё остальное. Дальше начинаются сценарии. Найдите свой и работайте по нему.

Части 8-10 - инструменты. Ими пользуются в процессе: чем мерить прогресс, когда останавливаться и что проверить в первую неделю.

ДИСКЛЕЙМЕР

Это образовательный материал, а не медицинская рекомендация. Если перерыв связан с травмой, болезнью сердца или любым состоянием, которое лечит врач - решение о возврате к нагрузкам принимает врач, а не гайд из интернета.

01

Почему форма уходит быстрее, чем строилась

Самый частый вопрос после перерыва: я же тренировался месяцами, почему всё ушло за две недели?

Ответ простой. Ваш привычный темп никогда не был для организма нормой. Это дорогой режим работы, и платить за него нужно каждую неделю.

Что уходит первым

Не «выносливость». Первым падает объём крови.

При полном перерыве в 2-4 недели объём плазмы падает примерно на **12%**, общий объём крови - примерно на **9%**. Ударный объём сердца снижается уже на **4%** за две недели.

ОТСЮДА БЕРЁТСЯ «+10 К ПУЛЬСУ»

Меньше крови выбрасывается за один удар - значит, чтобы доставить мышцам тот же кислород, сердцу нужно больше ударов в минуту. Вот и вся загадка пульса на привычном темпе.

Что уходит следом

- Митохондриальный аппарат: активность окислительных ферментов падает примерно на **29%** уже за 10 дней и примерно на **40%** за восемь недель
- Плотность капилляров - примерно **-6%** за 15 дней
- Запасы мышечного гликогена - примерно **-18%** за месяц сниженной нагрузки

Что держится дольше всего

Беговая экономичность. При двухнедельном перерыве изменений в экономичности бега исследования не фиксируют. Техника и нейромышечный рисунок - самое стойкое из всего, что вы построили.

Вы не разучились бегать. Вы временно везёте меньше кислорода. Это разные вещи, и лечатся они по-разному.

КАРТА ПОТЕРЬ

Что происходит по неделям

ПЕРЕРЫВ	VO2MAX	ЧТО ПРОИСХОДИТ	ВОЗВРАТ
5-7 дней	≈ 0%	падает объём плазмы, чуть выше пульс	3-5 дней
2 недели	-5%	-12% плазмы, -4% ударного объёма, -29% ферментов	1-2 недели
3-4 недели	-4...-6%	подключается митохондриальный спад	2-4 недели
5-6 недель	-10%	заметно падает порог, темп «не идёт»	4-6 недель
8 недель	-13%	-40% активности окислительных ферментов	6-10 недель
12+ недель	-13...-15%	дальше падает медленнее, но база перестроена	новый цикл

Источник цифр: систематический обзор по детренированности у спортсменов на выносливость, Frontiers in Physiology, 2024; Mujika & Padilla, Sports Medicine, 2000.

Почему организм так делает

Вашим мышцам не интересны километры сами по себе. Организм решает другую задачу: удержать стабильный гомеостаз, сберечь гормональную систему, дожить до завтра в рабочем состоянии.

Аэробная машина, которую вы строили, - дорогая в обслуживании. Как только регулярная нагрузка исчезает, тело первым делом срезает самое затратное.

Это не поломка. Это разумная экономия.

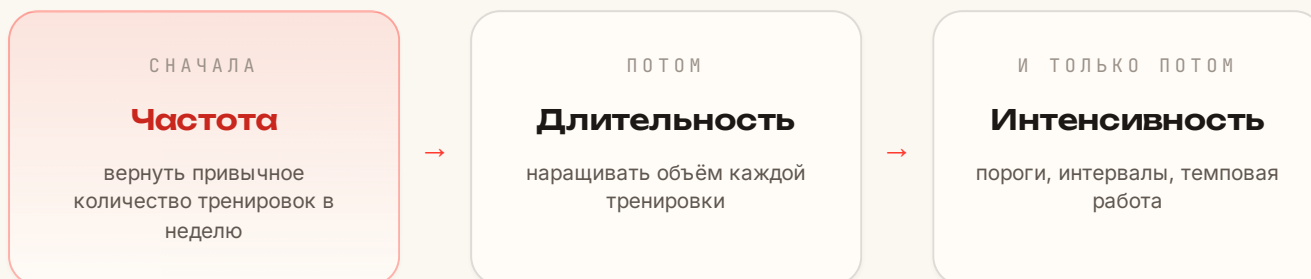
ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Вернуть форму почти всегда быстрее, чем построить её с нуля. Объём плазмы восстанавливается за считанные дни регулярных тренировок - это самый быстрый из всех механизмов. Нейромышечный рисунок и техника никуда не делись.

Месяцы подготовки не обнуляются за один отпуск.

Главный принцип возврата

Запомните порядок. Он работает почти всегда.



Большинство делает ровно наоборот. Выходит после двух недель и в первый же день пытается бежать прежний темп - потому что «надо проверить, что осталось».

Проверять нечего. Вы уже знаете, что осталось: примерно 95% при двухнедельном перерыве. Проверка ничего не добавит, а риск добавит.

Три правила поверх принципа

- 01 Правило 50%.** Если перерыв длился больше недели, то первая неделя возврата - это 50-60% вашего прежнего недельного объёма. Не 80. Не «почти как раньше».
- 02 Правило 10%.** Дальше прибавляем не больше 10% объёма в неделю. Скучно? Да. Это и есть режим «дятла», который возвращает форму без второго круга травм.
- 03 Правило соотношения.** На каждую неделю перерыва закладываете примерно неделю возврата - для перерывов до полутора месяцев. Дальше зависимость перестаёт быть линейной, и речь идёт уже о новом базовом цикле.

ЧАСТЬ 03

Определите свой сценарий

Дальше универсального ответа нет. И это не отговорка тренера.

Отпуск, вирус с температурой, травма и выгорание - четыре принципиально разных сценария. У них разная физиология, разные риски и разные критерии допуска.

СЦЕНАРИЙ 01

Отпуск и плановый отдых

Главный риск - слишком быстрый разгон.
Возврат ограничен **объёмом**.

СЦЕНАРИЙ 02

Болезнь

Главный риск - сердце и иммунитет.
Возврат ограничен **симптомами**.

СЦЕНАРИЙ 03

Травма

Главный риск - повторная травма.
Возврат ограничен **критериями допуска**, а не сроком.

СЦЕНАРИЙ 04

Выгорание

Главный риск - уйти из спорта совсем.
Возврат ограничен **головой**, а не телом.

Найдите свой блок ниже.

ПРОТОКОЛ 01

Отпуск и плановый отдых

Самый простой сценарий. Тело здорово, ограничение одно - не разгоняться быстрее, чем восстанавливается кислородный транспорт.

Если перерыв до 10 дней

Возвращайтесь почти сразу. Первая тренировка - обычная лёгкая, минус 20-30% длительности. Со второй недели структура прежняя.

Единственное: первые 3-4 тренировки не смотрите на темп вообще. Пульс будет выше на 5-10 ударов, и это нормально.

Если перерыв 2-4 недели

Пример для того, кто бегал 5 раз в неделю, 50 км.

НЕДЕЛЯ	ОБЪЁМ	ЧТО ДОБАВЛЯЕМ	ИНТЕНСИВНОСТЬ
1 · частота	25-30 км	ничего нового, только вернуть 5 тренировок в неделю	4-6 ускорений по 20 сек
2 · длительность	35-40 км	длительная 60-70% от обычной	только ускорения
3 · интенсивность	42-46 км	длительная 80% от обычной	2×8 мин в пороговом или 6×3 мин
4 · норма	полный	обычная структура недели	полноценная

Все лёгкие тренировки первых двух недель - в 1-2 зоне, разговорный темп. Никаких «проверить, что осталось».

Если перерыв больше 6-8 недель

Это уже не «возвращение», а новый базовый цикл.

Закладывайте 4-6 недель только аэробной работы, прежде чем добавлять пороги и интервалы. Попытка перепрыгнуть этот этап - самая частая причина травмы на возврате.

КАК ВЫГЛЯДИТ БАЗОВЫЙ ЦИКЛ

НЕДЕЛИ	ЧТО ДЕЛАЕМ	ИНТЕНСИВНОСТЬ
1-2	вернуть частоту, 50% объёма, всё в 1-2 зоне	нет
3-4	объём +10% в неделю, появляется длительная	только ускорения 15-20 сек
5-6	объём близок к целевому, длительная растёт	первые пороговые блоки
7+	обычная структура недели	полноценная

ЧАСТАЯ ОШИБКА

После долгого перерыва тело первые две недели чувствует себя подозрительно хорошо: вы отдохнувший, свежий, ничего не болит. Это ощущение обманывает. Сердце и лёгкие возвращаются за недели, а сухожилия и кости - за месяцы. Именно в этом разрыве и происходят травмы возврата.

ПРОТОКОЛ 02

Болезнь

Здесь спешка стоит дороже всего. Не из-за формы - из-за сердца.

Тренироваться или нет: проверка «выше шеи»

Выше шеи

Заложенный нос, лёгкая боль в горле, чихание.
Без температуры.

Можно лёгкая нагрузка: 50% объёма, только 1 зона.
Стало хуже во время тренировки -
разворачивайтесь.

Ниже шеи

Кашель из груди, ломота в теле, температура,
тошнота, сильная слабость.

Тренировок нет. Совсем. Никаких «пробегу
спокойно, продышусь».

Правило возврата после температуры

Не тренируйтесь, пока держится температура. Плюс заложите примерно по одному дню щадящего режима на каждый день, когда она была: болели с лихорадкой три дня - минимум три дня после нормализации только ходьба.

Температура держалась 5+ дней, либо это был грипп или COVID с выраженной симптоматикой - минимум неделя полного покоя после нормализации.

ДЕНЬ	ЧТО ДЕЛАЕМ	ЧТО КОНТРОЛИРУЕМ
1-2	ходьба 20-30 мин	утренний пульс
3-4	бег 20-30 мин в 1 зоне, можно с ходьбой	пульс на привычном лёгком темпе
5-7	бег 30-40 мин в 1-2 зоне	самочувствие на следующее утро
8-14	привычные лёгкие тренировки, объём 60-70%	восстановление между тренировками
с 15-го	первая короткая качественная работа	пульс на прежних отрезках

Интенсивность - не раньше, чем через 7-10 дней полностью без симптомов.

ЭТО К КАРДИОЛОГУ, А НЕ К ТРЕНЕРУ

Красные флаги после болезни

Остановитесь и обратитесь к врачу, если после болезни появляется что-то из этого списка.

- Боль, давление или жжение в груди при нагрузке
- Одышка, несоизмерная нагрузке
- Сердцебиение или перебои в покое
- Обмороки, предобморочные состояния
- Отёки ног
- Пульс в покое выше вашей нормы на 10+ ударов дольше недели
- Необъяснимое падение переносимости нагрузки, которое не улучшается

Именно вокруг этих симптомов строятся современные рекомендации по возврату к спорту после вирусных инфекций. Это про миокардит.

Это единственная ситуация в гайде, где правильный ответ - не тренироваться вообще до консультации врача.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНЕЕ ФОРМЫ

Потерянные две недели формы возвращаются за две недели. Воспаление сердечной мышцы, через которое человек пробежал «на характере», не возвращается никуда. Это тот редкий случай, когда осторожность стоит дешевле любой альтернативы.

ПРОТОКОЛ 03

Травма

Здесь вопрос вообще не в объёме. Вопрос в критериях допуска.

Главная ошибка - считать недели. «Прошло четыре недели, значит можно бежать». Нет. Можно, когда прошли тесты.

КРИТЕРИИ ПЕРЕД ПЕРВЫМ БЕГОМ • ВСЕ ПУНКТЫ, НЕ ТРИ ИЗ ПЯТИ

- ☐ Ходьба 30 минут без боли
- ☐ Подъём и спуск по лестнице без боли
- ☐ 10 подскоков на больной ноге без боли
- ☐ Боль в покое 0 из 10
- ☐ Нет отёка сустава, нет утренней скованности дольше 30 минут

Правило 24 часов

После каждой сессии смотрим на следующее утро.

ЧТО ВИДИМ НАУТРО	ЧТО ДЕЛАЕМ
Боли нет, либо не выше 2/10 и уходит за сутки	идём дальше по плану
Боль выше 2/10 или держится дольше суток	шаг назад на предыдущую ступень
Боль меняет вашу технику бега	остановка, к специалисту

ПРОТОКОЛ ПЕРВОГО ВОЗВРАТА

Бег / ходьба

Через день, не подряд. Прогрессируем **по времени бега, а не по темпу**. Темп на этом этапе не существует.

СЕССИЯ	СХЕМА	БЕГА ВСЕГО
1-2	1 мин бег / 2 мин шаг × 8	8 мин
3-4	2 мин бег / 2 мин шаг × 7	14 мин
5-6	3 мин бег / 1 мин шаг × 7	21 мин
7-8	5 мин бег / 1 мин шаг × 5	25 мин
9-10	10 мин бег / 1 мин шаг × 3	30 мин
дальше	непрерывный лёгкий бег	30 мин

Степень считается пройденной, только если правило 24 часов выполнено дважды подряд. Не «вроде терпимо», а честно: наутро не хуже.

ЧЕМ ДЕРЖАТЬ БАЗУ

Пока бег нежелателен

Это то, что чаще всего упускают, и зря. Аэробную форму можно почти полностью сохранить без ударной нагрузки.

СРЕДСТВО	ПЕРЕНОС НА БЕГ	КОММЕНТАРИЙ
Велосипед / станок	высокий	легче всего набирать объём, нет ударной нагрузки
Плавание	высокий	плюс работа с дыханием, разгружает опорно-двигательный аппарат
Эллипс	средний	ближе всего к беговому рисунку, если нет вела
Гребной тренажёр	средний	хорош для триатлетов, добавляет спину и корпус

ГЛАВНОЕ ПРО ОБЪЁМ

Считайте объём **по времени, а не по километрам**. Час на велостанке - это час аэробной работы, а не «всего 30 км». Как только вы начинаете сравнивать километры, вы автоматически обесцениваете всё, что делаете, и тянетесь обратно к бегу раньше времени.

И ЕЩЁ

Период без бега - лучшее время для силовой работы. Слабые ягодичные и стопа входят в число главных факторов повторной травмы у бегунов. Если травма уже случилась, вернуться в прежний объём без силовой - значит вернуться в ту же точку через несколько месяцев.

ПРОТОКОЛ 04

Выгорание

Самый недооценённый сценарий. Потому что тело здорово, и кажется, что проблема в дисциплине.

Лень

Не хочется начинать. Но начал - и втянулся.

Выгорание

Начал - и всю тренировку пусто.

Другие признаки

- Утренний пульс стабильно выше нормы без болезни
- Рваный сон, ранние пробуждения
- Раздражительность, которой раньше не было
- Старты не радуют, а напрягают
- Падает результат при том же объёме

ГЛАВНАЯ ОШИБКА

Лечить выгорание дисциплиной. Добавить объёма, «взять себя в руки», поставить цель посерьёзнее. Это доливать бензин в двигатель, у которого заклинило поршень.

Протокол

- 01 Фаза 1, 2-3 недели.** Бег только по желанию. Без часов. Без структуры. Пропустили три дня - ничего не случилось. Разрешите себе другой спорт: горы, плавание, велопробег, что угодно, где нет плана.
- 02 Фаза 2, 2-3 недели.** Возвращаем частоту, но не цели. 3-4 короткие лёгкие пробежки в неделю. Часы можно надеть, но темп не смотрим.
- 03 Фаза 3.** Возвращаем цель - и только теперь смотрим на календарь стартов. Первые шесть недель возврата стартов в календаре быть не должно.

Отдельно: смените среду. Новые маршруты, группа, партнёр по тренировкам. Выгорание часто лечится не отдыхом, а сменой контекста.

ЧАСТЬ 08

По чему мерить прогресс вместо темпа

На время возврата прошлые цифры на часах перестают быть мерилем. Но мерить что-то всё равно надо - иначе непонятно, работает ли план.

- 01 Утренний пульс.** Мерить лёжа, сразу после пробуждения, до телефона. Выше вашей нормы на 5+ ударов два дня подряд - сегодня не грузим.
- 02 Пульс на фиксированном лёгком темпе.** Главный маркер возврата формы. Выберите один и тот же круг и один и тот же темп и раз в неделю смотрите средний пульс. Он должен снижаться. Это и есть возвращающаяся плазма и ударный объём - буквально та физиология из первой части.
- 03 Разговорный тест.** На лёгкой тренировке вы можете говорить целыми предложениями. Не можете - темп слишком высокий, независимо от того, что показывают часы.
- 04 Восстановление между тренировками.** Утром после лёгкой пробежки вы должны чувствовать себя нормально. Если после лёгкой тренировки нужен день отхода - объём завышен.
- 05 Дрейф пульса на длительной.** Разделите длительную пополам. Темп держите один и тот же, а средний пульс сравните: первая половина против второй.

РОСТ ПУЛЬСА ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ

меньше 5%

аэробная база вернулась, можно думать об интенсивности

8-10% и больше

база ещё не готова, продолжаем набирать объём

Считается вручную по любым часам, никаких специальных сервисов не нужно.

ЧЕГО ЖДАТЬ

Нормальная динамика по неделям

Речь про пульс на вашем привычном лёгком темпе, в сравнении с тем, каким он был до перерыва.

НЕДЕЛЯ ВОЗВРАТА	ЧТО НОРМАЛЬНО
Неделя 1	пульс выше на 8-12 ударов
Неделя 2	выше на 5-8 ударов, темп по ощущениям всё ещё «не тот»
Неделя 3	выше на 3-5 ударов, появляется лёгкость
Недели 4-6	разница в пределах 2-3 ударов, можно думать о качестве

ЕСЛИ ДИНАМИКИ НЕТ

Если через 3-4 недели грамотного возврата пульс на лёгком темпе не снижается вообще - дело не в тренировках. Смотрите сон, питание, железо, щитовидную железу, уровень стресса. Тренировочный план не лечит дефициты.

ЧТО ЗАПИСЫВАТЬ

Раз в неделю - три числа: утренний пульс, средний пульс на контрольном круге, и ощущение по шкале от 1 до 10. Три числа в неделю дают больше, чем любой трекер: через месяц вы увидите тренд, а не шум.

Красные флаги

Общий стоп-лист, независимо от сценария.

К ВРАЧУ

- Боль, давление или жжение в груди при нагрузке
- Одышка, несоразмерная нагрузке, головокружение, предобморок
- Перебои в сердце в покое
- Пульс в покое выше нормы на 10+ ударов дольше недели

ОСТАНОВКА И ПЕРЕСМОТР ПЛАНА

- Боль, которая заставляет менять технику бега
- Боль, которая будит ночью
- Отёк сустава
- Утренняя скованность дольше 30 минут
- Боль, которая растёт от тренировки к тренировке, а не уменьшается

Ни один из этих пунктов не проходит «сам, если потерпеть». Терпение - хороший инструмент на дистанции и плохой в этом списке.

ЧАСТЬ 10

Чек-лист первой недели

Семь пунктов, к которым сводится всё остальное.

- ☐ Я определил свой сценарий перерыва: отпуск / болезнь / травма / выгорание
- ☐ Я знаю свой прежний недельный объём и взял от него 50-60%
- ☐ Все тренировки первой недели - в 1-2 зоне, разговорный темп
- ☐ Я вернул привычное количество тренировок в неделю, а не длину каждой
- ☐ Я не смотрю на темп. Мой ориентир - пульс и ощущения
- ☐ Я замерил утренний пульс и записал его как точку отсчёта
- ☐ В календаре первых 4 недель нет стартов и контрольных

УТРЕННИЙ ПУЛЬС · ТОЧКА
ОТСЧЁТА

ПРЕЖНИЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЁМ

ОБЪЁМ НА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ

ЧАСТЬ 11

Что дальше

Всё, что выше, - это рамка. Она рабочая и подойдёт большинству.

Но когда я пишу человеку персональный план возвращения, я разбираюсь в вещах, которых в гайде быть не может.

- Из-за чего именно был перерыв и сколько он длился
- Каким был объём и структура до него
- Что происходит с пульсом сейчас, на конкретных тренировках
- Как проходит восстановление между тренировками
- Есть ли старт впереди, какой и когда
- Что уже было в истории травм

Только после этого понятно, возвращать человека за две недели или за два месяца.

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ НЕ УГАДЫВАТЬ

Напишите мне. Разберём, где вы сейчас, и соберём возврат под ваш старт.

САЙТ

innatri.com

INSTAGRAM

@inna.tri

INNA TRI

Инна Рыжих · Тренер по бегу и триатлону
20 лет в спорте, 10 лет тренерской практики

ИСТОЧНИКИ

На чём основан гайд

- Cardiorespiratory and metabolic consequences of detraining in endurance athletes.
Frontiers in Physiology, 2024
- Mujika I., Padilla S. Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part I & II.
Sports Medicine, 2000
- Effects of Short- and Long-Term Detraining on Maximal Oxygen Uptake in Athletes: Systematic Review and Meta-Analysis.
BioMed Research International, 2022
- Skeletal muscle memory: implications for sports, aging and nutrition.
Frontiers in Nutrition, 2025
- ACC Expert Consensus Decision Pathway on return to play after viral infection and myocarditis.
American College of Cardiology, 2022

Цифры в гайде округлены и приведены как ориентир. Индивидуальный разброс всегда больше, чем средние значения в исследованиях: на одного и того же человека влияют возраст, тренировочный стаж, качество сна и то, чем именно был заполнен перерыв.

INNA TRI

RUNNING ESSENTIAL STUDIO • INNATRI.COM