

Wil je tijdens je vakantie hardlopen en zo fit blijven en tegelijkertijd genieten van de omgeving? [Lees](#) dan ons artikel met tips.

In dat artikel vind je ook onderstaand vakantie hardloopschema. Veel plezier!!

Doel: Fit blijven, ontspannen lopen, nieuwe omgeving ontdekken

Frequentie: 3 à 4 keer per week

Tijdsduur per sessie: 20 tot 45 minuten

Niveau: Voor recreatieve en gevorderde lopers (pas het tempo aan op jouw niveau)

Week 1

Dag	Activiteit	Tijdstip	Doel
Maandag	Ochtendloop	20–30 min	Easy pace, wakker worden & omgeving verkennen
Dinsdag	Rust / wandelen	-	Laat je benen herstellen, neem de tijd om écht te ontspannen
Woensdag	Verkenningloop	30–40 min	Loop via een nieuwe route (gebruik Strava of Komoot), tempo niet belangrijk
Donderdag	Optioneel: korte sunrise-run	20 min	Vroeg lopen voor de sfeer, stilte en zonsopgang
Vrijdag	♀ Fartlek (interval op gevoel)	25–30 min	Wissel rustig en sneller tempo af, op gevoel
Zaterdag	Rustdag / actief met gezin	-	Bewegen mag, maar niks ‘moet’
Zondag	Trailrun of rustige duurloop	40–45 min	Langer loopje, ontdek een natuurgebied of park

Week 2 (optioneel)

Ben je 2 weken op vakantie? Herhaal Week 1 of wissel dagen om. Voeg eventueel één ‘vrije loopdag’ toe: loop als je zin hebt, zonder horloge.

Wat neem je mee?

- Hardloopschoenen
- Lichtgewicht ademende kleding
- Petje of zonnebril
- [Hardloophorloge](#) om je route later trots te delen op Strava ;-)
- Drinkfles of softflask
- Telefoon met GPS (voor route + veiligheid)

- Muziek/podcast of juist niets – jouw moment!

Extra tips voor vakantielopen

- **Plan je loopjes vóór het ontbijt:** dan is het koel, rustig en je stoort niemand.
- **Leg je spullen 's avonds al klaar** – verkleint de kans op uitstel.
- **Gebruik een running app (Strava / Runkeeper / Komoot)** om routes te zoeken of op te slaan.
- **Focus op beleving, niet op prestatie** – je loopt om te genieten, niet om te pieken.

Op zoek naar een hardloopschema voor de 10 km, 21 of 42 km? [Download ze gratis.](#)