

| Träningsprogram för maj | | km | km | km | km | Ansvariga Thomas Fagerberg & Jörgen Cronholm |
|--------------------------------|-----------|----|----|----|----|---|
| torsdag 18:00 | 5-2-2013 | | | 12 | 12 | Tinkarp * 6 |
| söndag 11:00 | 5-5-2013 | | 16 | | 16 | Allerum-Kulla Gunnarstorp-Laröd-hem |
| tisdag 18:00 | 5-7-2013 | 10 | | | 10 | Kinesen ner söderut - Knutpunkten - Bergaliden – Olympia - Statoil (polishuset) och tillbaka |
| torsdag 11:00 | 5-9-2013 | | | 15 | 15 | Crossträning 70 min, OBS! 11:00 pga. Kristihimmelfärdsdag. |
| söndag 11:00 | 5-12-2013 | | 21 | | 21 | Landborgen till Ramlösa och tillbaka 5:30 tempo |
| tisdag 18:00 | 5-14-2013 | 11 | | | 11 | Väla skog via Gyhult, Dalhem Drottninghög hem |
| Torsdag 18:00 | 5-16-2013 | | | 9 | 9 | 1200m intervaller * 4 längs strandpromenaden (GBG varv lugnare) |
| söndag 11:00 | 5-19-2013 | | 18 | | 18 | Laröd - Domsten och tillbaka |
| tisdag 18:00 | 5-21-2013 | 10 | | | 10 | Tinkarp upp, Laröd, cykelbanan, Maria station |
| torsdag 18:00 | 5-23-2013 | | | 10 | 10 | 6 backar, Hälsovägen-Tågagatan-Halalid- Johan Banér-Kinesen-Pålsjöbacken |
| söndag 11:00 | 5-26-2013 | | 20 | | 20 | Bruces skog |
| tisdag 18:00 | 5-28-2013 | 11 | | | 11 | Allerum T/R. Lugnt till kyrkan, högt tempo tillbaka |
| torsdag 18:00 | 5-30-2013 | | | 10 | 10 | Intervall Maria park 1600m * 4 |