26.11 Eliisa +3 treenaajaa

Alkulämppä räpylän ja pallon kanssa + mailajumppa rangan kierroilla

Lyönnit: kopit 3x10 tavoite onnistuneet 8/10, peruslyönti väliin 10x pitkälle taakse (läpäriyritys) 10x

Lyöntitreeni: Samasta vauhdista näppi ja maakova, lukkari heittää väliin vääriä 2 raja & 3raja 15xpuoli satunnaisesti lyhyttä ja kovaa.

Heittodrilli: vastaantuloa kovalla heitto räpsän kautta, lyhyt näpin haku alakautta heitto ja pitkä näpin haku. Molemmat näpit kädellä kiinni

Lukkaritreeni kolmella: (lukkari, lyöjä, pesävahti) lyöntiparina lyhyt näppi + kova näppi. Koutsi määrää lyönnin. Lyhyestä lukkarin haku + heitto pesään, pitkänäppi pesävahti ottaa kiinni kädellä ja heitto lukkarille. Ennätettiin vain 1raja.