

Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 05/09 au jeudi 08/09

Semaine précédente			Lundi					Mardi			Mercredi							Jeudi				TOTAL						
			Lieux	B 1	B 1	B 1	B 1	Novotel	R	B 1	F	P	B 2	F	F	F	A	C	R	R	B 1							
Ressenti joueuses			Horaires	17H00 18H30	17H30 18H30	18H30 20H00	18H30 19H30	17H35 22H	12H25 13H45	16H25 18H30	7H15 8H50	11H30 13H00	15H00 16H45	16H00 17H00	17H00 18H00	17H15 18H15	17H30 19H00	12H00 13H30	11H15 12H30	12H25 13H45	16H25 18H00							
Niveau de... (/10)			Thème	HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.	Soirée HN	HB	HB	Muscu	HB	HB	Course	Renf. Muscu	Spé GB	HB	HB	HB	HB								
Fat.	Sat.	In.																										
Reprise des cours	AYONG	Leslie								1			1	1						1			5					
	KOUADIO	Urielle								1			1	1						1			5					
	DUHAMEL	Jade								1			1	1						1			5					
	HEMBERT	Audrey								1			1	1						1			5					
	KUZMANOSKI	Lora								1			1	1						1			5					
	PINA	Laugane								1			1	1						1			5					
	RADENAC	Audrey								1			1	1						1			5					
	ROCHEREAU	Gwenn								1			1	1						1			5					
	SALMON	Auriane								1			1	1						1			5					
	ANDRE	Lilou								1	1		1	1									6					
	CHEVALIER	Emma								1	1		1	1									6					
	DEMBELE	Audrey							1		1		1	1								1	7					
	DEMBELE	Laureen								1	1		1	1								1	5					
	EMERY	Gabrielle								1	1		1	1								1	5					
	MAROL	Ambre								1	1		1	1								1	5					
	N'GHETA	Cornelia								1	1		1	1								1	5					
	PEILLON	Mélina							1		1		1	1				1				1	7					
	POYER	Cyrielle								1	1		1	1								1	6					
	TOUBISSA ELBECO	Justicia								1	1		1	1								1	6					
	VANQUELEFS	Amélie									1		1	1								1	5					
	TAHA	Marie-C									1		1	1								1	4					
	WAJOKA	Suzanne							1		1		1	1								1	5					
	ARNAUD	Manon							1		1		1	1							1	1	6					
	JEAN ELIE	Noa								1	1		1	1								1	5					
	RICARDO	Anaïs							1		1		1	1							1	1	7					
FOPPA	Pauletta							1		1		1	1								1	6						
DIAGOURAGA	Aminata								1	1		1	1								1	5						
BLIN	Apolline								1	1		1	1								1	5						
BAUDENEAU	Sarah									1		1	1								1	5						
DELALANDE	Melissa									1		1	1								1	5						
DUBOIS	Emeline									1		1	1								1	5						
Fat.=Fatigue	TOTAL PRESENTES		0	0	0	0	6	0	0	9	31	0	0	12	0	16	7	15	16	4	0	8	0	9	6	5	22	0
Sat.=Saturation	BLESSEES PRESENTES																											
In.=Investissement	VALIDES PRESENTES		0	0	0	0	6	0	0	9	31	0	0	12	0	16	7	15	16	4	0	8	0	9	6	5	22	0

Lieux des entraînements	B 1	Barthélémy 1	R	Claude Robert
	B 2	Barthélémy 2	F	Franklin
	C	Chêne	P	Palais
	A	Auger	CH	Chambray



Bilan semaine précédente	• Reprise des cours.
Semaine prochaine	<ul style="list-style-type: none"> • Lundi soir : soirée Haut Niveau en compagnie des 4 clubs de Haut Niveau de la Ligue Centre-Val de Loire de Handball pour les joueuses ayant obtenu une sélection nationale ou allant être sélectionnées prochainement : Pauletta Foppa, Anaïs Ricardo, Manon Arnaud, Mélina Peillon, Audrey Dembele et Suzanne Wajoka.