

Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 12/09 au jeudi 15/09

Semaine précédente			Lundi					Mardi			Mercredi							Jeudi				TOTAL																														
			Lieux	B 1	B 1	B 1	B 1		R	B 1		F		P	B 2	F	F	F		A			C	R	R	B 1																										
Res senti joueuses			17H00 18H30	17H30 18H30	18H30 20H00	18H30 19H30		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)																																																				
Fat.	Sat.	In.	HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.		HB	HB		Muscu		HB	HB	Course	Renf. Muscu	Spé GB		HB		HB	HB	HB	HB																												
NC			AYONG	Leslie	1			1							1		1				1				7																											
			KOUADIO	Urielle	1			1								1		1	1				1				7																									
			DUHAMEL	Jade	1			1								1		1	1				1					7																								
			HEMBERT	Audrey	1			1								1		1	1				1					7																								
			KUZMANOSKI	Lora	1			1								1		1	1				1					7																								
			PINA	Laugane	1			1								1		1	1				1					7																								
			RADENAC	Audrey	1			1								1		1	1				1					7																								
			ROCHEREAU	Gwenn	1			1								1		1	1				1					7																								
Blessée			ANDRE	Lilou	1			1						1		1								1	6																											
4	5	7	CHEVALIER	Emma	1			1			1	1			1	1								1	8																											
3	4	8	DEMBELE	Audrey	1			1				1			1	1							1	1	8																											
3	5	7	DEMBELE	Laureen			1	1				1	1		1	1							1	1	7																											
5	3	7	EMERY	Gabrielle			1	1					1		1	1								1	7																											
5	3	7	MAROL	Ambre	1			1				1	1			1								1	7																											
4	3	2	N'GHETA	Cornelia	1			1					1		1	1								1	8																											
4	3	8	PEILLON	Méline			1	1					1		1				1				1	1	8																											
Malade			POYER	Cyrielle	1			1				1	1			1			1				1	1	8																											
6	6	7	TOUBISSA ELBECO	Justicia	1			1					1		1				1					1	8																											
5	7	7	VANQUELEFS	Amélie			1	1					1					1					1	1	7																											
5	4	7	TAHA	Marie-C			1	1					1											1	6																											
6	3	7	WAJOKA	Suzanne			1	1					1											1	6																											
6	4	7	ARNAUD	Manon			1	1					1						1				1	1	7																											
4	5	7	JEAN ELIE	Noa			1	1					1		1								1	1	7																											
4	5	8	RICARDO	Anaïs			1	1					1						1				1	1	8																											
4	5	7	FOPPA	Pauletta			1	1					1						1				1	1	7																											
6	7	7	DIAGOURAGA	Aminata			1	1					1						1				1	1	7																											
6	6	7	BLIN	Apolline			1	1					1						1				1	1	7																											
6	6	6	BAUDENEAU	Sarah			1	1					1						1				1	1	7																											
4	4	8	DELALANDE	Melissa			1	1					1						1				1	1	7																											
5	4	7	DUBOIS	Emeline			1	1					1						1				1	1	7																											
Fat.=Fatigue			TOTAL PRESENTES																								16	15	15	16	0	0	0	8	31	0	0	12	0	15	8	15	16	4	0	8	0	9	6	5	22	0
Sat.=Saturation			BLESSEES PRESENTES																								1			1				1			1										1					
In.=Investissement			VALIDES PRESENTES																								15	15	15	15	0	0	0	8	30	0	0	12	0	14	8	15	15	4	0	8	0	9	6	5	21	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	<ul style="list-style-type: none"> • Lilou André : blessure au genou lors de l'entraînement de mercredi midi : IRM à passer. • Noa Jean-Elie et Laureen Dembele : participation aux entraînements sans opposition jusqu'à feu vert des chirurgiens et renforcement musculaire important. • Investissement très convenable des filles sur les séances mais insuffisant pour développer des compétences de très haut niveau : il faut chercher sur chaque séance à se surpasser pour atteindre l'objectif très compliqué d'accès au Haut Niveau.
Semaine prochaine	<ul style="list-style-type: none"> • Semaine pleine.