

Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 19/09 au jeudi 22/09

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			Horaires	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)			Thème	HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.			HB	HB			Muscu		HB	HB	Course	Renf. Muscu	Spé GB		HB		HB	HB	HB	HB		
Fat.	Sat.	In.																											
2	1	6	AYONG	Leslie	1		1			1					1		1	1					1				7		
2	7	5	KOUADIO	Urielle	1		1			1					1		1	1					1				7		
5	6	7	DUHAMEL	Jade	1		1			1					1		1	1					1				7		
2	1	8	HEMBERT	Audrey	1		1			1					1		1	1					1				7		
2	1	7	KUZMANOSKI	Lora	1		1			1					1		1	1					1				7		
5	3	4	PINA	Laugane	1		1			1					1		1	1					1				7		
3	3	7	RADENAC	Audrey	1		1			1					1		1	1					1				7		
3	1	8	ROCHEREAU	Gwenn	1		1			1					1		1	1					1				7		
Blessée			SALMON	Auriane	1		1			1					1		1	1					1				6		
Blessée			ANDRE	Lilou	1		1			1					1		1	1							1		6		
6	5	7	CHEVALIER	Emma	1		1			1	1				1		1	1							1		8		
6	4	6	DEMBELE	Audrey	1		1			1					1		1	1							1	1	8		
6	5	7	DEMBELE	Laureen		1	1			1	1					1		1							1		7		
7	5	6	EMERY	Gabrielle		1	1			1	1					1		1							1	1	7		
7	6	6	MAROL	Ambre	1		1			1	1					1		1							1		7		
7	5	5	N'GHETA	Cornelia	1		1			1	1				1		1	1							1		8		
5	5	7	PEILLON	Méline		1	1			1				1			1				1				1	1	8		
5	4	7	POYER	Cyrielle	1		1			1	1				1		1	1		1					1	1	8		
7	5	6	TOUBISSA ELBECO	Justicia	1		1			1	1				1		1			1					1		8		
6	7	6	VANQUELEFS	Amélie		1	1			1						1				1					1	1	7		
8	6	6	TAHA	Marie-C		1	1			1			1		1										1		6		
6	5	7	WAJOKA	Suzanne		1	1			1			1		1										1	1	6		
6	5	7	ARNAUD	Manon		1	1			1			1								1			1		1	7		
4	4	7	JEAN ELIE	Noa		1	1			1	1			1		1									1		7		
6	4	6	RICARDO	Anaïs		1	1			1			1		1				1					1		1	8		
6	6	7	FOPPA	Pauletta		1	1			1			1								1				1	1	7		
6	6	7	DIAGOURAGA	Aminata		1	1			1			1								1				1	1	7		
6	6	7	BLIN	Apolline		1	1			1			1								1			1		1	7		
Malade			BAUDENEAU	Sarah		1	1			1			1								1			1		1	7		
6	3	8	DELALANDE	Melissa		1	1			1			1								1			1		1	7		
6	5	7	DUBOIS	Emeline		1	1			1			1								1			1		1	7		
TOTAL PRESENTES				16	15	15	16	0	0	0	8	31	0	0	12	0	15	8	14	16	4	0	8	0	9	6	5	22	0
BLESSEES PRESENTES				2			2				2					2		2					1			1			
VALIDES PRESENTES				14	15	15	14	0	0	0	8	29	0	0	12	0	13	8	14	14	4	0	8	0	8	6	5	21	0
Fat.=Fatigue																													
Sat.=Saturation																													
In.=Investissement																													

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"> Auriane Salmon : entorse de la cheville mercredi midi : arrêt 3 semaine en faisant le point régulièrement. Sarah Baudeneau : malade sur la fin de la semaine : reprise du handball en début de semaine prochaine.
Semaine prochaine	<ul style="list-style-type: none"> Semaine pleine.