

Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 07/11 au jeudi 10/11

Semaine précédente			Lundi					Mardi					Mercredi							Jeudi					TOTAL													
			Lieux	B 1	B 1	B 1	B 1			R	B1			F	P	B 2	F	F	F		A		C	R		R	B1											
Ressenti joueuses			Horaire		17H00	17H30	18H30	18H30	20H00	19H30			12H25	16H25			7H15	13H45	18H30			11H30	15H00	16H00	17H00	17H00	17H15	18H15		17H45	19H15		12H00	11H15	12H25	16H25		
Niveau de... (/10)			Thème		HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.					HB	HB			Muscu					HB	HB	HB	Course	Renf. Muscu	Spé GB		HB			HB	HB	HB	HB			
Fat.	Sat.	In.																																				
NC	AYONG	Leslie	1			1								1																								7
	DUHAMEL	Jade	1				1							1																								7
	HAAF	Romy	1				1							1																								7
	HEMBERT	Audrey	1				1							1																								7
	KUZMANOSKI	Lora	1				1							1																								7
	PINA	Laugane	1				1							1																								7
	RADENAC	Audrey	1				1							1																								7
	ROCHEREAU	Gwenn	1				1							1																								7
	SALMON	Auriane	1				1							Course																								6
	ANDRE	Lilou	1				1							1																								4
	CHEVALIER	Emma	1				1							1																								7
	DEMBELE	Audrey		1	1									1	1																							6
	DEMBELE	Laureen	1				1							1	1																							7
	EMERY	Gabrielle		1	1									1	1																							6
	MAROL	Ambre		1	1									1	1																							6
	N'GHETA	Cornelia		1	1									1	1																							6
	PEILLON	Mélina		1	1									1	1																							6
	POYER	Cyrielle	1				1							1																								5
	TOUBISSA ELBECO	Justicia	1				1							1	1																							7
	VANQUELEFS	Amélie		1	1									1																								5
	TAHA	Marie-C		Travail	Travail									1																								3
	WAJOKA	Suzanne		1	1									1																								5
	ARNAUD	Manon		1	1									1	1																							6
	JEAN ELIE	Noa	1				1							1	1																							6
	RICARDO	Anaïs		1	1									1	1																							7
FOPPA	Pauletta		1	1									1																								5	
DIAGOURAGA	Aminata		1	1									1																								5	
BLIN	Apolline		1	1									1																								5	
BAUDENEAU	Sarah		1	1									1																								5	
DELALANDE	Melissa		1	1									1																								5	
DUBOIS	Emeline		1	1									1																								5	
Fat.=Fatigue			TOTAL PRESENTES		15	15	15	15	0	0	0	0	11	30	0	0	12	0	14	8	12	16	4	0	8	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Sat.=Saturation			BLESSEES PRESENTES		3	1	1	3					3						2				2															
In.=Investissement			VALIDES PRESENTES		12	14	14	12	0	0	0	0	11	27	0	0	12	0	12	8	12	16	2	0	8	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	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"> Reprise de la course pour Suzanne Wajoka.
Semaine prochaine	<ul style="list-style-type: none"> Reprise progressive pour Suzanne Wajoka. Reprise progressive en milieu de semaine pour Auriane Salmon. Arrivée de Romy Haaf. Jeudi soir : pas de séance pour permettre aux joueuses de retourner dans leur famille.