

Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 14/11 au jeudi 17/11

Semaine précédente			Lundi				Mardi				Mercredi						Jeudi				TOTAL							
			Lieux	B1	B1	B1	B1			R	B1			F		P	B2	F	F	F			A	P	C	R	R	B1
Ressenti 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		17H45 19H15	19H30 22H30	12H00 13H30	11H15 12H30	12H25 13H45	16H25 18H00		
Niveau de... (/10)																												
Fat.	Sat.	In.	HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.			HB Spé	HB			Muscu		HB	HB	Course	Renf. Muscu	Spé GB		HB	Fleury vs Chambray	HB Spé	HB Spé	HB Spé	HB Spé		
NC	AYONG	Leslie	1			1				1					1		1	1				1	1			1	9	
	DUHAMEL	Jade	1			1				1					1		1	1				1	1				8	
	HAAF	Romy	1			1				1					1		1	1				1	1				8	
	HEMBERT	Audrey	1			1				1					1		1	1				1	1				8	
	KUZMANOSKI	Lora	1			1				1					1		1	1				1		Orthodontie			7	
	PINA	Laugane	1			1				1					1		1	1				1	1				8	
	RADENAC	Audrey	1			1																					2	
	Opération Dents de sagesse																											
	ROCHEREAU	Gwenn	1			1				1					1		1	1				1	1				8	
	SALMON	Auriane	1			1				1					1		1	1				1	1				8	
	ANDRE	Lilou	1			1				1								1				1				1	6	
	CHEVALIER	Emma	1			1				1	1				1		1	1				1				1	9	
	DEMBELE	Audrey		1	1					1						1		1				1			1	1	8	
	DEMBELE	Laureen	1			1				1	1				1		1	1				1	1			1	9	
	EMERY	Gabrielle		1	1					1	1					1		1				1				1	8	
	MAROL	Ambre		1	1					1	1					1		1				1				1	8	
	N'GHETA	Cornelia		1	1					1	1					1		1				1				1	8	
	PEILLON	Mélina		1	1					1			1					1				1			1	?	7	
	POYER	Cyrielle	1			1				1					1			1		1		1			1	1	7	
	TOUBISSA ELBECO	Justicia	1			1				1	1				1		1		1			1			1	1	10	
	VANQUELEFS	Amélie		1	1					1					1				1			1			1	1	8	
	TAHA	Marie-C		Travail	Travail					1			1			1						1				1	5	
	WAJOKA	Suzanne		1	1					1			1			1						1	1			1	7	
	ARNAUD	Manon		1	1					1			1									1	1		1	1	8	
	JEAN ELIE	Noa	1			1				1	1			1		1						1				1	8	
	RICARDO	Anaïs		1	1					1			1		1				1			1			1	1	9	
FOPPA	Pauletta		1	1					1			1									1	1			1	8		
DIAGOURAGA	Aminata		1	1					1			1									1	1			1	8		
BLIN	Apolline		1	1					1			1									1	1			1	8		
BAUDENEAU	Sarah		1	1					1			1									1	1			1	8		
DELALANDE	Melissa		1	1					1			1									1	1			1	8		
DUBOIS	Emeline		1	1					1			1									1	1			1	8		
Fat.=Fatigue	TOTAL PRESENTES		15	15	15	15	0	0	0	7	30	0	0	12	0	13	8	11	16	4	0	7	30	7	7	5	22	0
Sat.=Saturation	BLESSEES PRESENTES		2	2	2	2				4					2		1		2						1	2		
In.=Investissement	VALIDES PRESENTES		13	13	13	13	0	0	0	7	26	0	0	12	0	11	8	10	16	2	0	7	30	7	7	4	20	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

- Mélina Peillon : Absente fin de semaine pour opération dents de sagesse.
- Audrey Dembele : petite entorse de la cheville hors des entraînements : arrêt fin de semaine et point en début de semaine prochaine.
- Gwenn Rochereau : blessée au genou : arrêt jusqu'à la fin de la semaine.
- Laugane Pinat : blessée à la cheville : arrêt jusqu'à la fin de la semaine.
- Apolline Blin : arrêtée fin de la semaine pour dos bloqué (point lundi avec kiné).

Semaine prochaine

- A partir de mardi : Audrey Radenac absente pour opération dents de sagesse.
- Amélie Vanquelefs : point sur son genou régulièrement pour reprise si plus de douleurs.
- Mercredi soir : Observation match de LFH Fleury Loiret HB vs Chambray Touraine Handball (les joueuses qui vont s'entraîner à Fleury le mercredi fin d'après-midi doivent commander des pique-nique auprès des cuisines du lycée pour nous rejoindre directement au Palais des sports) : Tenu du Pôle pour présentation à la mi-temps de la rencontre.