

Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 28/11 au jeudi 01/12

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		P	C	R	R	F
Ressenti joueuses			Horaires	17H00 18H30	17H30 18H30	18H30 20H00	18H30 19H30			12H25 13H45	16H25 18H30			7H15 8H50		11H30 13H00	14H45 17H00	16H00 17H00	17H00 18H00	17H15 18H15		17H45 19H15	19H30 22H30	12H00 13H30	11H15 12H30	12H25 13H45	17H00 18H30	
Niveau de... (/10)			Thème																									
Fat.	Sat.	In.	HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.			HB	HB			Muscu		HB	HB	Course	Renf. Muscu	Spé GB		HB		HB	Spé	HB	Spé	HB	Vidéo
Semaine prochaine allégée	AYONG	Leslie	1			1				1						1							1			1		6
	DUHAMEL	Jade	1			1				1						1							1			1		6
	HEMBERT	Audrey	1			1				1						1							1			1		6
	KUZMANOSKI	Lora	1			1				1						1							1			1		6
	PINA	Laugane	1			1				1						1							1			1		6
	RADENAC	Audrey	1			1				1						1							1			1		6
	ROCHEREAU	Gwenn	1			1				1						1							1			1		6
	SALMON	Auriane	1			1				1						1							1			1		6
	ANDRE	Lilou	1			1										1									1		1	4
	CHEVALIER	Emma	1			1										1										1		4
	DEMBELE	Audrey		1	1											1										1		4
	DEMBELE	Laureen	1			1										1										1		4
	EMERY	Gabrielle		1	1											1										1		4
	MAROL	Ambre		1	1											1										1		4
	N'GHETA	Cornelia		1	1											1										1		4
	PEILLON	Mélina		1	1									1								1				1		5
	POYER	Cyrielle	1			1										1										1		4
	TOUBISSA ELBECO	Justicia	1			1					1					1										1		5
	VANQUELEFS	Amélie		1	1						1					1										1		5
	TAHA	Marie-C		1	1									1		1										1		5
	WAJOKA	Suzanne		1	1									1		1										1		5
	ARNAUD	Manon		1	1									1		1						1				1		5
	JEAN ELIE	Noa	1			1									1		1									1		5
	RICARDO	Anaïs		1	1						1				1		1									1		6
	FOPPA	Pauletta		1	1										1								1			1		5
DIAGOURAGA	Aminata		1	1										1								1			1		5	
BLIN	Apolline		1	1						1				1								1			1		6	
BAUDENEAU	Sarah		1	1										1								1			1		5	
DELALANDE	Melissa		1	1										1								1			1		5	
DUBOIS	Emeline		1	1										1								1			1		5	
Fat.=Fatigue	TOTAL PRESENTES		14	16	16	14	0	0	0	0	12	0	0	12	0	0	22	0	0	0	0	8	0	8	0	0	30	0
Sat.=Saturation	BLESSEES PRESENTES		3	1	1	3				1						4												
In.=Investissement	VALIDES PRESENTES		11	15	15	11	0	0	0	0	11	0	0	12	0	0	18	0	0	0	0	8	0	8	0	0	30	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"> Amélie Vanquelefs : entorse de la cheville en préparation physique lundi soir (arrêt 4 semaines, à voir évolution régulièrement). 3èmes : stage en entreprise.
Semaine prochaine	<ul style="list-style-type: none"> Semaine allégée.