

## Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 05/12 au jeudi 08/12

Semaine précédente			Lundi					Mardi					Mercredi					Jeudi					T O T A L							
			Lieux	B 1	B 1	B 1	B 1			R	B1			F		P	B 2	F	F	F	A			C	R	R	B1	A		
Ressenti 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	17H45 19H15		12H00 13H30	11H15 12H30	12H25 13H45	16H25 18H00	17H30 19H30	20H00 23H00		
Niveau de... (/10)																														
Fat.	Sat.	In.	Thème	HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.			HB	HB			Muscu		HB	HB	Course	Renf. Muscu	Spé GB	HB		HB	HB	HB	HB	HB	Repas + Vidéo		
Semaine précédente allégée	AYONG	Leslie	1			1										1		1					1			1		1	8	
	DUHAMEL	Jade	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	1	8	
	PINA	Laugane	1			1										1		1	1				1				1	1	8	
	RADENAC	Audrey	1			1										1		1	1				1				1	1	8	
	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		1	8	
	CHEVALIER	Emma	1			1										1		1	1							1		1	8	
	DEMBELE	Audrey		1	1												1		1						1	1		1	8	
	DEMBELE	Laureen	1			1										1		1							1			1	8	
	EMERY	Gabrielle		1	1											1		1							1			1	8	
	MAROL	Ambre		1	1											1		1							1			1	8	
	N'GHETA	Cornelia		1	1											1		1							1			1	8	
	PEILLON	Mélina		1	1									1			1								1	1		1	8	
		POYER	Cyrielle	1			1										1					1				1			1	7
		TOUBISSA ELBECO	Justicia	1			1							1		1						1			1			1	1	9
		VANQUELEFS	Amélie	1			1									1		1			1				1			1	8	
		TAHA	Marie-C		1	1								1			1									1			1	7
		WAJOKA	Suzanne		1	1								1		1										1			1	8
		ARNAUD	Manon		1	1									1		1						1			1			1	8
		JEAN ELIE	Noa	1			1								1		1								1			1	1	7
	RICARDO	Anaïs		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	<b>TOTAL PRESENTES</b>		15	15	15	15	0	0	0	6	23	0	0	12	0	10	20	10	15	4	0	0	8	7	4	23	7	30		
Sat.=Saturation	<b>BLESSEES PRESENTES</b>		4	1	1	4				5				1		3	2	2		1				1	5					
In.=Investissement	<b>VALIDES PRESENTES</b>		11	14	14	11	0	0	0	6	18	0	0	11	0	7	18	8	15	3	0	0	8	7	3	18	7	30		

<b>Lieux des entraînements</b>	B 1	Barthélémy 1	R	Claude Robert
	B 2	Barthélémy 2	F	Franklin
	C	Chêne	P	Palais
	A	Auger	CH	Chambray

<b>Bilan semaine précédente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Semaine précédente allégée.</li> </ul>
<b>Semaine prochaine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mélina Peillon : arrêtée de handball 1 semaine.</li> <li>Jeudi soir : repas au restaurant (12€ payé par le filles) pour visualiser le match France vs Pays-Bas du Championnat d'Europe.</li> </ul>

