

Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 20/03 au jeudi 23/03

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	A		C	R	R	B1						
Ressenti joueuses			Horaire		17H00	17H30	18H30	18H30				12H25	16H25			7H15	11H30	15H00	16H00	17H00	17H00	17H00	17H15	17H45	20H15	12H00	11H15	12H25	16H25				
Niveau de... (/10)			Thème		18H30	18H30	20H00	19H30				13H45	18H30			8H50	13H00	17H00	17H00	18H00	18H00	18H15	19H15	22H00	13H30	12H30	13H45	18H00					
Fat.	Sat.	In.	HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.			HB	HB					Muscu	HB	HB	Course	Renf. Muscu	Spé GB	HB	Rdv			HB	HB	HB	HB					
Semaine précédente allégée	DUHAMEL	Jade	1			1										1															5		
	HEMBERT	Audrey	1			1										1	1														6		
	KUZMANOSKI	Lora	1			1										1															5		
	PINA	Laugane	1			1										1															5		
	RADENAC	Audrey	1			1										1	1														6		
	ROCHEREAU	Gwenn	1			1										1															5		
	SALMON	Auriane	1			1										1	1														6		
	ANDRE	Lilou	1			1										1															5		
	CHEVALIER	Emma	1			1										1	1														6		
	DEMBELE	Audrey		1	1											1	1												1		Stage Cadettes	6	
	DEMBELE	Laureen	1			1																										3	
	EMERY	Gabrielle	1			1										1	1															6	
	MAROL	Ambre	1			1										1																5	
	N'GHETA	Cornelia	1			1										1	1															6	
	PEILLON	Mélina		1	Course											1	Course												1		Stage Cadettes	5	
	POYER	Cyrielle	1			1										1	1															7	
	TOUBISSA ELBECO	Justicia	1			1										1	1															7	
	VANQUELEFS	Amélie	1			1										1																5	
	WAJOKA	Suzanne		Irène												Repos	1		1														3
	ARNAUD	Manon		1	1											1																	7
JEAN ELIE	Noa		1												1																	4	
RICARDO	Anais		1	1											1	1																7	
FOPPA	Pauletta														Repos	1																	5
DIAGOURAGA	Aminata		1	1											1																		6
BLIN	Apolline		1	1											1																		4
BAUDENEAU	Sarah		1	1											1																		6
DELALANDE	Melissa		1	1											1																		6
DUBOIS	Emeline		1	1											1																		5
Fat.=Fatigue			TOTAL PRESENTES		16	10	8	16	0	0	0	8	20	0	0	11	0	13	10	0	0	0	0	7	1	0	7	3	22	0	0		
Sat.=Saturation			BLESSEES PRESENTES		6	1		4				6				5																	
In.=Investissement			VALIDES PRESENTES		10	9	8	12	0	0	0	8	14	0	0	11	0	8	10	0	0	0	7	1	0	7	3	16	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"> Semaine allégée en entraînement. Laugane Pina : entorse cheville : arrêtée semaine prochaine (point en fin de semaine).
Semaine prochaine	<ul style="list-style-type: none"> Gwenn Rochereau : arrêt prolongé (point en fin de semaine prochaine). Audrey Hembert : reprise avec strap. Mélina Peillon : reprise course ce weekend et handball progressivement semaine prochaine. A partir de vendredi : Audrey Dembele, Anais Ricardo et Mélina Peillon : Stage France Cadettes.