

## Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 24/04 au jeudi 27/04

Semaine précédente			Lundi					Mardi				Mercredi							Jeudi					TOTAL					
			Lieux	B 1	B1	B 1	B1			R	B1			F		P	B 2	F	F	F	A		C		R	R	B1		
Ressenti joueuses			17H00 18H30	17H30 18H30	18H30 20H00	18H30 19H15			12H25 13H45	16H25 18H30			7H15 8H50		11H30 13H00	15H00 17H00	16H00 17H00	17H00 18H00	17H15 18H15	17H45 19H15		12H00 13H30	11H15 12H30	12H25 13H45	16H25 18H00				
Niveau de... (/10)																													
Fat.	Sat.	In.	HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.			HB	HB			Muscu		HB	HB	Course	Renf. Muscu	Spé GB	HB		HB	HB	HB	HB				
			DUHAMEL	Jade	1			1									1	1				1			1			7	
			HEMBERT	Audrey	1			1									1	1				1			1			7	
			KUZMANOSKI	Lora	1			1									1	1				1			1			7	
			PINA	Laugane	1			1									1	1				1			1			7	
			RADENAC	Audrey	1			1									1	1				1			1			7	
			ROCHEREAU	Gwenn	1			1									1	1				1			1			6	
			SALMON	Auriane	1			1									1	1				1			1			7	
			ANDRE	Lilou	1			1									1	1						1			6		
			CHEVALIER	Emma	1			1									1	1						1			6		
			DEMBELE	Audrey				Repos									1	1							1			3	
			DEMBELE	Laureen	1			1									1	1						1			6		
			EMERY	Gabrielle				Repos									1	1						1			3		
			MAROL	Ambre	1			1									1	1						1			6		
			N'GHETA	Cornelia				Repos									1	1						1			3		
			PEILLON	Mélina				Repos									1	1						1			3		
			POYER	Cyrielle	1			1									1	1						1			6		
			TOUBISSA ELBECO	Justicia				Repos									1	1						1			3		
			VANQUELEFS	Amélie	1			1									1	1						1			6		
			WAJOKA	Suzanne				Repos												1				1			2		
			ARNAUD	Manon		1	1										1				1			1			5		
			JEAN ELIE	Noa		1	1										1							1			4		
			RICARDO	Anais		1	1										1				1			1			5		
			FOPPA	Pauletta		1	1										1				1			1			5		
			DIAGOURAGA	Aminata		1	1													1				1			4		
			BLIN	Apolline		1	1										1							1			4		
			BAUDENEAU	Sarah		1	1													1				1			4		
			DELALANDE	Melissa		1	1													1				1			4		
			DUBOIS	Emeline		1	1													1				1			4		
			<b>TOTAL PRESENTES</b>		<b>13</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
			<b>BLESSEES PRESENTES</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>									<b>4</b>								<b>4</b>				
			<b>VALIDES PRESENTES</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Fat.=Fatigue  
Sat.=Saturation  
In.=Investissement

<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>• Stage National 2 pour 6 joueuses nées en 2001.</li> </ul>
<b>Semaine prochaine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reprise Melissa Delalande.</li> <li>• Reprise Gwenn Rochereau.</li> </ul>