

Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 02/10 au jeudi 05/10

Semaine précédente			Lundi					Mardi				Mercredi						Jeudi					TOTAL							
			Lieux	B 1	B 1	B 1	B 1	A	R	B 1	A	F	A	P	B 2	B 2	F	F	F	A	A	R		R	C	B 1	A			
Res senti joueuses			Horaires	17H00 18H30	17H30 18H30	18H30 20H00	18H30 19H30	16H15 18H00		12H25 13H45	16H25 18H30	16H15 18H00		7H15 8H50	10H00 12H00	11H30 13H00	15H00 16H15	15H45 17H00	16H30 17H30	17H30 18H30	17H15 18H15	17H30 19H00	19H00 21H00	11H15 12H30	12H25 13H45	12H05 13H25	16H25 18H00	16H15 18H00		
Niveau de... (/10)			Thème	HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.	HB		HB	HB	HB		Muscu	HB	HB	HB	HB	Course	Renf. Muscu	Spé GB	HB	HB		HB	HB	HB	HB		
Fat. Sat. In.			Accession/CER																											
NC			POATY TCHILONGO	Samuela												1											1		2	
NC			ONDINEME	Loelia												1											1		2	
3	0	5	GOGO	Nancy	1			1				1				1										1		7		
3	0	6	THIERCELIN	Meryl	1			1				1				1	1		Vélo	1						1		7		
3	0	7	ARNAUD	Pauline	1			1				1				1			1	1						1		7		
5	0	7	ATILA	Eden	1			1				1				1			1	1						1		7		
3	0	6	BEZY	Anaïs	1			1				1			1				1	1						1		7		
5	3	7	DEMBELE	Aïdiatou	1			1				1				1			Vélo	1						1		6		
Blessée			RAMBO	Lou-Ann	?			?							?				?	?	?					?		0		
3	0	6	TETEH	Carla	1			1				1				1			1	1						1		7		
5	3	7	GNAHORE	Océane	1			1				1				1			Vélo	1							1	6		
7	2	7	KUZMANOSKI	Lora	1			1				1				1			1	1						1		8		
Blessée			ROCHEREAU	Gwenn	1			1				1				1			1	1						1		6		
4	2	7	CAILLOT	Lou	1			1				1			1				1	1						1		8		
4	3	7	HEMBERT	Audrey		1	1					1	1					1		1						1		7		
Stage France			RADENAC	Audrey	Repos						1	1					1									1		4		
Excellence			AYONG	Leslie	Repos						1						1								1			3		
5	5	4	PINA	Laugane		1	1					1					1			1						1		6		
6	5	5	SALMON	Auriane		1	1					1	1				1			1						1		7		
Blessée			DEMBELE	Audrey	1	1						1			1								1			1		6		
NC			DEMBELE	Laureen	1	1						1			1		1						1			1		7		
7	3	6	EMERY	Gabrielle	1	1	1					1			1		1								1	1	1	7		
7	5	6	MAROL	Ambre	1	1						1			1		1								1	1	1	7		
7	4	7	N'GHETA	Cornelia	1	1						1			1								1			1	1	7		
Stage France			PEILLON	Mélina	Repos						1				1							1			1		1	5		
7	4	8	TOUBISSA ELBECO	Justicia	1			1				1								1						1	1	5		
Malade			VANQUELEFS	Amélie		1	1					1			1	1									1	1	1	8		
Stage France			WAJOKA	Suzanne	Repos						1											1			1		3			
Stage France			ARNAUD	Manon	Repos						1											1			1		3			
9	5	8	RICARDO	Anaïs		1	1					1				1							1					5		
NC			FOPPA	Pauletta					1				1	1													1	5		
Fat.=Fatigue			TOTAL PRESENTES		12	10	10	12	1	0	0	6	26	1	0	10	1	5	11	8	8	14	0	6	0	0	8	9	16	1
Sat.=Saturation			BLESSEES PRESENTES		1	2	2	1				1	2					1										2		
In.=Investissement			VALIDES PRESENTES		11	8	8	11	1	0	0	5	24	1	0	10	1	5	10	8	8	14	0	6	0	0	8	9	14	1

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

PÔLE ESPOIRS FÉMININ
CENTRE-VÅL DE LOIRE
FFHANDBALL



Bilan semaine précédente	<ul style="list-style-type: none"> • Chevenaut Leanne : arrêt du pôle et retour dans le circuit commun de formation. • Amélie Vanquelefs : malade en milieu de semaine. • Lou-Ann Rambo : point en début de semaine prochaine pour sa blessure. • Audrey Dembele : point en fin de semaine prochaine sur sa blessure.
Semaine prochaine	<ul style="list-style-type: none"> • Semaine allégée pour les joueuses qui reviennent des stages France (Jeunes et Jeunes Développement). • Jeudi soir : soirée de valorisation des joueuses internationales du Pôle : 19H30 au Novotel de La Source (déplacement géré par les responsables du Pôle) pour Audrey Radenac, Leslie Ayong, Audrey Dembele, Mélina Peillon, Justicia Toubissa Elbeco, Amélie Vanquelefs, Suzanne Wajoka, Manon Arnaud, Anaïs Ricardo et Pauletta Foppa.