

Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 09/10 au jeudi 12/10

Semaine précédente			Lundi					Mardi					Mercredi					Jeudi					TOTAL								
			Lieux	B 1	B 1	B 1	B 1	A	R	B 1	A	F	F	P	B 2	B 2	F	F	F	A	A	R		R	C	B 1	A				
Resseinti joueuses			Horaires	17H00 18H30	17H30 18H30	18H30 20H00	18H30 19H30	16H15 18H00		12H25 13H45	16H25 18H30	16H15 18H00		19H00 22H00	7H15 8H50		11H30 13H00	15H00 16H15	15H45 17H00	16H30 17H30	17H30 18H30	17H15 18H15	17H30 19H00	18H30 21H00	11H15 12H25	12H25 13H45	12H05 13H25	16H25 18H00	16H15 18H00		
Niveau de... (/10)			Thème	HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.	HB		HB	HB		Prés. FLHB	Muscu		HB	HB	HB	Course	Renf. Muscu	Spé GB	HB	HB		HB	HB	HB	HB	HB		
Fat.	Sat.	In.	Accession/CER																												
			NC	POATY TCHILONGO	Samuela																										2
			NC	ONDINEME	Loelia																										2
			NC	GOGO	Nancy	1					1							1													7
			NC	THIERCELIN	Meryl	1					1							1	1		Vélo	1									7
3	0	6		ARNAUD	Pauline	1					1							1			1	1								7	
5	0	7		ATILA	Eden	1					1							1			1	1								7	
3	0	6		BEZY	Anaïs	1					1							1			1	1								7	
4	7	5		DEMBELE	Aïdiatou	1					1							1			Vélo	1								6	
			Blessée	RAMBO	Lou-Ann	1					1							1			Vélo	1						1		6	
3	1	5		TETEH	Carla	1					1							1			1	1								7	
			NC	GNAHORE	Océane	1					1							1			Vélo	1									6
4	2	7		KUZMANOSKI	Lora	1					1							1			1	1								8	
			Blessée	ROCHEREAU	Gwenn	1					1							1			1	1									6
6	4	6		CAILLOT	Lou	1					1							1			1	1								8	
4	3	6		HEMBERT	Audrey						1										1	1								7	
7	7	7		RADENAC	Audrey						1																			7	

			Excellence																													
				AYONG	Leslie																										Médecin	4
6	3	7		PINA	Laugane																											6
4	4	7		SALMON	Auriane																											7
			Blessée	DEMBELE	Audrey	1							1	1																		8
			Blessée	DEMBELE	Laureen	1																										7
6	4	6		EMERY	Gabrielle	1																										7
7	5	7		MAROL	Ambre	1																										7
7	7	4		N'GHETA	Cornelia	1																										7
6	6	7		PEILLON	Mélina	1																										8
5	5	8		TOUBISSA ELBECO	Justicia	1																										5
5	4	7		VANQUELEFS	Amélie																											8
6	5	7		WAJOKA	Suzanne																											6
			NC	ARNAUD	Manon																											8
			NC	RICARDO	Anaïs																											7
			NC	FOPPA	Pauletta																											7
Fat.=Fatigue			TOTAL PRESENTES			13	15	15	13	1	0	6	27	1	0	6	10	0	6	11	8	8	15	0	7	1	3	7	10	18	1	
Sat.=Saturation			BLESSEES PRESENTES			3	2	2	3																							
In.=Investissement			VALIDES PRESENTES			10	13	13	10	1	0	5	23	1	0	6	10	0	5	9	7	8	15	0	7	1	3	7	9	17	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-VÁL DE LOIRE
FFHANDBALL



Bilan semaine précédente	<ul style="list-style-type: none"> Pauline Arnaud : Arrêtée une semaine suite à sa blessure en EPS : à évaluer en cours de semaine. Leslie Ayong : Arrêtée suite à sa blessure en EPS. Cornelia N'Gheta : semaine très insuffisante en terme d'investissement au niveau du handball. Manon Arnaud : arrêtée en début de semaine pour ongle incarné.
Semaine prochaine	<ul style="list-style-type: none"> Lou-Ann : Reprise du renforcement, travail de passe + séances kiné (reprise handball semaine suivante) Gwenn Rochereau : arrêtée encore 15 jours de handball : reprise renforcement musculaire. Audrey Dembele : reprise handball. Mardi soir : présentation Fleury Loiret HB : Pauletta Foppa, Suzanne Wajoka, Mélina Peillon, Audrey Dembele, Audrey Radenac et Manon Arnaud) : départ 19H lycée (gestion J. Mouton).