

Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 12/09 au jeudi 15/09

Semaine précédente	Lundi																								Mardi										Mercredi										Jeudi					TOTAL
	Lieux		B1	B1	B1	B1		F	R	R	B1	B1	B1	B1	F		P	B2	B2	F	F		A			C	R	B1	F																					
	Horaire		16H40	17H30	18H30	18H30	20H00	19H30		7H15	11H15	12H20	16H15	17H45	16H15	17H45	16H45	8H40		11H30	14H30	15H30	16H30	17H30		17H30		12H00	12H25	16H20	16H20																			
Niveau de... (/10)		Thème		HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.		Musc	HB	HB	HB	Prépa. Phys.	HB	HB	Musc		HB	HB	HB	Course	Renf. Muscu		HB		HB	HB	HB	HB																					
Fat.	Sat.	In.																																																
5	3	9	AMTOT	Zainab	1		1								1				1		1	1					1					7																		
5	1	7	BERTHELOT	Chloé	1		1								1				1		1	1					1					7																		
1	1	7	CARQUET	Maily	1		1								1				1		1	1								1		7																		
5	4	8	DEFAUX	Perla	1		1								1				1		1	1					1					7																		
5	5	6	FUDHI	Jade	1		1								1				1		1	1					1					7																		
4	1	7	GAMEL	Lizéa	1		1								1				1		1	1					1					7																		
6	4	7	GOMES	Andréa	1		1								1				1		1	1					1						7																	
Blessée			GUEGAN	Cali	1		1								1				1		1	1					1					7																		
5	2	8	GUEGAN	Mila	1		1								1				1		1	1					1					7																		
6	2	8	HOLLANDE	Anna	1		1								1				1		1	1					1					7																		
4	3	8	KAJIO	Leslie	1		1								1				1		1	1					1					7																		
4	3	8	LAPORTE	Julia	1		1								1				1		1	1					1					7																		
6	3	8	LE GAL	Leelou	1		1								1				1		1	1					1					7																		
4	2	8	MAUNOURY	Enola	1		1								1				1		1	1					1					7																		
4	1	5	PEMBELE	Princesse	1		1								1				1		1	1								1		7																		
4	3	6	RAKOTOVELO	Maïa	1		1								1				1		1	1					1					7																		
4	2	8	SOUTADE	Lou-Ann	1		1								1				1		1	1					1					7																		
NC			BESSAH	Lyna	1		1								1				1		1	1								1		9																		
3	3	6	CAMARA	Fatoumata		1	1			1		1			1				1											1		8																		
4	3	7	LOMBINDO	Laura-Lyne		1	1			1		1			1				1										1			8																		
4	3	6	MARCHAND	Lucie	1		1								1				1			1								1		8																		
5	4	7	MBAU TAMB	Angèle		1	1			1					1				1										1			8																		
4	3	7	MEUNIER	Lena	1		1								1				1			1								1		8																		
5	4	7	MILOSAVLJEVIC	Léana		1	1			1					1				1										1			8																		
4	1	7	ROUSSEL	Zoé		1	1			1		1			1				1										1			8																		
4	0	7	SALL	Haby		1	1			1					1				1											1		8																		
4	1	7	VINCON	Apolline	1			1		1					1				1										1			8																		
4	4	7	VAMA	Mara		1	1								1				1										1			8																		
4	3	6	MUNANOVA	Juliana		1	1			1					1				1										1			8																		
3	1	7	CHAUVOT	Lisa		1	1			1									1									1		1		7																		
3	3	6	GOMIS	Séane		1	1			1									1									1		1		7																		
5	3	6	HAMDAOUI	Naïla		1	1			1									1									1		1		7																		
Arrêtée			HOUGET	Chloé		1	1			1									1									1		1		7																		
3	2	7	JOUBERT	Mélanie		1	1			1									1									1		1		7																		
Blessée			BENDEGUE	Karlène		1	1								1		1											1		1		6																		
Blessée			KANOUTE	Boula		1	1								1		1											1		1		6																		
4	2	6	BONDIS	Kellyha		1				1					1				1									1		1		7																		
Blessée			EM'SSEY-MBOKO	Célya		1				?					1		1			1								1		1		6																		
Blessée			PORTUT	Faustine		1				1					1		1											1		1		6																		
3	4	6	RIBEIRO	Lola		1				1					1				1									1		1		7																		
2	5	6	RIFFAUD	Léane		1				1					1		1			1								1		1		7																		
3	4	6	RIMAUD	Léonie		1				1					1		1			1								1		1		7																		
Fat.=Fatigue		TOTAL PRESENTES		21	15	21	0	13	6	11	12	8	8	29	6	0	8	10	9	18	20	0	12	0	0	15	13	21	6	0																				
Sat.=Saturation		BLESSEES PRESENTES		1	2	4	1				4	4	1					1		1	1		1			1	4	4																						
In.=Investissement		VALIDES PRESENTES		20	13	17	20	0	13	6	11	8	4	8	28	6	0	8	9	9	17	19	0	11	0	0	14	9	17	6	0																			

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

Bilan semaine précédente	• RAS
Semaine prochaine	• RAS

