

## Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 26/09 au jeudi 29/09

Semaine précédente			Lundi				Mardi				Mercredi				Jeudi				TOTAL															
			B 1	B 1	B 1	B 1	F	R	R	B 1	B 1	B 1	B 1	F		B 2	B 2	F		F	A		C	R	B 1	F								
Res senti joueuses			Hor aire				Muscu				Muscu																							
Niveau de... (/10)			Thème				HB				HB				HB																			
Fat.	Sat.	In.	HB	Prépa. Phys.	Réunion	Prépa. Phys.	Muscu	HB	HB	HB	Prépa. Phys.	HB	HB	Muscu		HB	HB	Course	Renf. Muscu	HB		HB	HB											
			AMTOT	Zainab	3ème	1										1		1	1					6										
			BERTHELOT	Chloé	3ème	1										1		1	1					6										
			CARQUET	Maily	3ème	1							1			1		1	1				1	7										
			DEFAUX	Perla	3ème	1										1		1	1				1	6										
			FUDHI	Jade	3ème	1										1		1	1					6										
			GAMEL	Lizéa	3ème	1										1		1	1					6										
			GOMES	Andréa	3ème	1										1		1	1					6										
			GUEGAN	Cali	3ème	1										1		1	1					6										
			GUEGAN	Mila	3ème	1										1		1	1					6										
			HOLLANDE	Anna	3ème	1										1		1	1					6										
			KAJIO	Leslie	3ème	1										1		1	1					6										
			LAPORTE	Julia	3ème	1										1		1	1					6										
			LE GAL	Leelou	3ème	1										1		1	1					6										
			MAUNOURY	Enola	3ème	1										1		1	1					6										
			PEMBELE	Princesse	3ème	1										1		1	1					6										
			RAKOTOVELO	Maïa	3ème	1										1		1	1					6										
			SOUTADE	Lou-Ann	3ème	1										1		1	1					6										
			BESSAH	Lyna	2nd5	1												1	1				1	8										
			CAMARA	Fatoumata	2nd5											1		1	1				1	7										
			LOMBINDO	Laura-Lyne	2nd5											1		1	1				1	7										
			MARCHAND	Lucie	2nd5	1												1	1				1	7										
			MBAU TAMB	Angèle	2nd5											1		1	1				1	7										
			MEUNIER	Lena	2nd5	1												1	1				1	7										
			MILOSAVLJEVIC	Léana	2nd5													1	1				1	7										
			ROUSSEL	Zoé	2nd5													1	1				1	7										
			SALL	Haby	2nd5													1	1				1	7										
			VINCON	Apolline	2nd5	1												1	1				1	7										
			VAMA	Mara	2 GA													1	1				1	7										
			MUNANOA	Juliana	2*5													1	1				1	7										
			CHAUVOT	Lisa	1G1													1	1				1	5										
			GOMIS	Séane	1G1													1	1				1	5										
			HAMDAOUI	Naïla	1G1													1	1				1	5										
			HOUGET	Chloé	1G1													1	1				1	5										
			JOUBERT	Mélanie	1G1													1	1				1	5										
			BENDEGUE	Karlène	TSTMG1													1	1				1	5										
			KANOUTE	Boula	TSTMG1													1	1				1	5										
			BONDIS	Kellyha	TG1													1	1				1	5										
			EM'SSEY-MBOKO	Célyla	TG1													1	1				1	4										
			PORTUT	Faustine	TG1													1	1				1	5										
			RIBEIRO	Lola	TG1													1	1				1	5										
			RIFFAUD	Léane	TG1													1	1				1	5										
			RIMAUD	Léonie	TG1													1	1				1	5										
Fat.=Fatigue			<b>TOTAL PRESENTES</b>				21	15	21	21	0	13	6	11	12	8	8	14	6	0	0	17	0	18	20	0	0	0	0	15	0	26	0	0
Sat.=Saturation			<b>BLESSEES PRESENTES</b>				2	2	2	2					1	5	5	1	1					1	2					1	6			
In.=Investissement			<b>VALIDES PRESENTES</b>				19	13	21	19	0	13	6	10	7	3	7	13	6	0	0	16	0	17	18	0	0	0	0	14	0	20	0	0

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



<b>Bilan semaine précédente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lena Meunier : Point lundi soir pour protocole de reprise.</li> <li>• Laura-Lyne Lombindo : arrêtée toute la semaine suite à douleur genou. Point lundi soir pour protocole reprise ou examen complémentaire à effectuer. Soin kiné à effectuer.</li> <li>• Lola Ribeiro : entorse cheville jeudi soir. Point lundi sur évolution et soins à effectuer.</li> <li>• Mercredi après-midi : Action de promotion pour les 1ères et terminales Place du Martroi à Orléans pour l'Opération "Prends-toi aux Jeux".</li> </ul>
<b>Semaine prochaine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semaine prochaine allégée.</li> </ul>