

Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 03/10 au jeudi 06/10

Semaine précédente			Lieux		Lundi				Mardi				Mercredi				Jeudi				TOTAL													
Res senti joueuses			Horaire		B 1	B 1	B 1	B 1	F	R	R	B 1	B 1	B 1	B 1	F	P	B 2	B 2	F		F	A		C	R	B 1	F						
Niveau de... (/10)			Thème		HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.	Muscu	HB	HB	HB	Prépa. Phys.	HB	HB	Muscu	HB	HB	HB	Course		Renf. Muscu	HB		HB	HB	HB	HB						
Fat.	Sat.	In.								Spé	Spé														Spé	Spé								
1	1	9	AMTOT	Zainab	3ème	1								1						1	1								7					
2	1	8	BERTHELOT	Chloé	3ème	1								1						1	1			1					7					
5	4	7	CARQUET	Maily	3ème	1								1					1	1							1		7					
4	3	8	DEFAUX	Perla	3ème	1								1					1	1					1				7					
3	3	7	FUDHI	Jade	3ème	1								1					1	1					1				7					
3	0	8	GAMEL	Lizéa	3ème	1								1					1	1					1				7					
6	2	8	GOMES	Andréa	3ème	1								1					1	1					1				7					
Blessée			GUEGAN	Calli	3ème	1								1					1	1					1				7					
5	3	7	GUEGAN	Mila	3ème	1								1					1	1					1				7					
6	1	5	HOLLANDE	Anna	3ème	1								1					1	1					1				7					
2	3	9	KAJIO	Leslie	3ème	1								1					1	1					1				7					
3	2	8	LAPORTE	Julia	3ème	1								1					1	1					1				7					
5	3	8	LE GAL	Leelou	3ème	1								1					1	1					1				7					
6	5	9	MAUNOURY	Enola	3ème	1								1					1	1					1				7					
6	6	6	PEMBELE	Princesse	3ème	1								1					1	1							1		7					
4	5	6	RAKOTOVELO	Maïa	3ème	1								1					1	1					1				7					
2	3	8	SOUTADE	Lou-Ann	3ème	1								1					1	1					1				7					
2	1	8	BESSAH	Lyna	2nd5	1								1	1				1	1								1	9					
5	3	6	CAMARA	Fatoumata	2nd5		1	1						1	1				1								1		8					
2	2	7	LOMBINDO	Laura-Lyne	2nd5		1	1						1	1				1								1		6					
3	2	8	MARCHAND	Lucie	2nd5	1								1					1									1	8					
3	2	7	MBAU TAMB	Angèle	2nd5		1	1						1	1				1								1		8					
Blessée			MEUNIER	Lena	2nd5	1								1	1				1									1	8					
4	4	7	MILOSAVLJEVIC	Léana	2nd5		1	1						1	1				1								1		8					
4	2	7	ROUSSEL	Zoé	2nd5		1	1						1	1				1								1		8					
5	4	7	SALL	Haby	2nd5		1	1						1	1				1								1		8					
4	4	7	VINCON	Apolline	2nd5	1								1	1				1								1		8					
4	4	7	VAMA	Mara	2 GA		1	1						1	1											1			8					
2	2	5	MUNANOA	Juliana	2*5		1	1						1	1											1			8					
3	2	7	CHAUVOT	Lisa	1G1		1	1						1	1											1	1		7					
3	3	5	GOMIS	Séane	1G1		1	1						1												1	1		7					
4	3	7	HAMDAOUI	Naïla	1G1		1	1						1												1	1		7					
Malade			HOUGET	Chloé	1G1		1	1						1												1	1		7					
2	2	7	JOUBERT	Mélanie	1G1		1	1						1												1	1		7					
Blessée			BENDEGUE	Karlène	TSTMG1		1	1						1	1												1	1		6				
Blessée			KANOUTE	Boula	TSTMG1		1	1						1	1												1	1		6				
3	5	7	BONDIS	Kellyha	TG1		1							1	1											1	1		7					
Blessée			EM'SSEY-MBOKO	Célya	TG1		1							1	1											1	1		6					
Blessée			PORTUT	Faustine	TG1		1							1	1											1	1		6					
Blessée			RIBEIRO	Lola	TG1		1							1	1											1	1		7					
4	4	7	RIFFAUD	Léane	TG1		1							1	1											1	1		7					
2	4	6	RIMAUD	Léonie	TG1		1							1	1											1	1		7					
Fat.=Fatigue			TOTAL PRESENTES				21	15	21	21	0	13	6	11	12	8	7	28	6	0	7	11	9	18	20	0	12	0	0	15	13	21	6	0
Sat.=Saturation			BLESSEES PRESENTES				2	2	5	2					1	5	5	1	2				1	1	1	2			1	5	5	1		
In.=Investissement			VALIDES PRESENTES				19	13	16	19	0	13	6	10	7	3	6	26	6	0	7	10	8	17	18	0	11	0	0	14	8	16	5	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	<ul style="list-style-type: none"> Semaine allégée Lena Meunier : Arrêt 2 semaines + IRM a effectuer. Lola Ribeiro : Arrêt jusqu'au 10 octobre puis point pour reprise progressive. LynaBessah : arrêtée fin de semaine suite à douleur tendon d'achille. Reprise progressive lundi soir.
Semaine prochaine	<ul style="list-style-type: none"> RAS

