Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 17/10 au jeudi 20/10

Semaine précédente					Lundi					Mardi							Mercredi											Jeudi					TOTAL
Ressenti joueuses				Lieux	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		
				Horaire	16H40 18H30	17H30 18H30	18H30 20H00	18H30 19H30		7H15 8H40	11H15 12H30	12H20 13H45	16H15 17h45	17H45 18h30	16H15 17h45	16h45 18H30	7H15 8H40		11H30 13H00	14H30 16H00	15H30 17H00	16H30 17H30	17H30 18H30		17H30 19H00			12H00 13H30	12H25 13H45	16H20 18H00	16H20 18H00		
Niveau de... (/10)				Thème	HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.		Muscu	HB Spé	HB Spé	HB	Prépa. Phys.	HB	HB	Muscu		HB	HB	HB	Course	Renf. Muscu		HB			HB Spé	HB Spé	HB	HB		
Fat.	Sat.	In.																														
2	3	9	AMTOT	Zaïnab	3ème	1			1							1				1		1	1					1					7
4	0	9	BERTHELOT	Chloé	3ème	1			1							1				1		1	1					1					7
4	4	6	CARQUET	Maily	3ème	1			1							1				1		1	1								1		7
Blessée			DEFAUX	Perla	3ème	1			1							1			1			1	1					1					7
5	3	7	FUDHI	Jade	3ème	1			1							1			1			1	1					1					7
3	0	8	GAMEL	Lizéa	3ème	1			1							1			1			1	1					1					7
6	2	6	GOMES	Andréa	3ème	1			1							1			1			1	1					1					7
2	1	8	GUEGAN	Cali	3ème	1			1							1				1		1	1					1					7
4	0		GUEGAN	Mila	3ème	1			1							1				1		1	1					1					7
3	1	8	HOLLANDE	Anna	3ème	1			1							1			1			1	1					1					7
4	1	9	KAJIO	Leslie	3ème	1			1							1			1			1	1					1					7
3	1	8	LAPORTE	Julia	3ème	1			1							1				1		1	1					1					7
Blessée			LE GAL	Leelou	3ème	1			1							1			1			1	1					1					7
5	2	8	MAUNOURY	Enola	3ème	1			1							1				1		1	1					1					7
3	3		PEMBELE	Princesse	3ème	1			1							1				1		1	1								1		7
2	3	7	RAKOTOVELO	Maïa	3ème	1			1							1				1		1	1					1					7
3	1	8	SOUTADE	Lou-Ann	3ème	1			1							1				1		1	1					1					7
5	2	7	BESSAH	Lyna	2nd5	1			1			1			1	1				1		1	1								1		9
6	6	6	CAMARA	Fatoumata	2nd5		1	1		1		1	1			1						1								1			8
7	5	6	LOMBINDO	Laura-Lyne	2nd5		1	1		1		1			Kiné	Kiné						1								1			6
4	2	7	MARCHAND	Lucie	2nd5	1			1			1			1	1						1		1							1		8
2	3	7	MBAU TAMBU	Angèle	2nd5		1	1		1		1			1	1						1								1			8
Blessée			MEUNIER	Lena	2nd5	1			1			1			1	1						1		1							1		8
Malade			MILOSAVLJEVIC	Léana	2nd5		1	1		1		1			1	1						1								1			8
4	2	8	ROUSSEL	Zoé	2nd5		1	1		1		1	1			1						1								1			8
5	3	8	SALL	Haby	2nd5		1	1		1		1			1	1						1									1		8
NC			VINCON	Apolline	2nd5		1	1		1		1			1	1						1								1			8
4	5	6	VAMA	Mara	2 GA		1	1			1		1			1	1								1					1			8
3	2	7	MUNANOA	Julianna	2°5		1	1		1		1	1			1									1					1			8
3	2	8	CHAUVOT	Lisa	1G1		1	1			1						1								1				1	1			7
6	7	6	GOMIS	Séane	1G1		1	1			1						1								1				1	1			7
6	5	7	HAMDAOUI	Naïla	1G1		1	1			1						1								1				1	1			7
3	2	8	HOUGET	Chloé	1G1		1	1			1						1								1				1	1			7
4	3	6	JOUBERT	Mélanie	1G1		1	1			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
Blessée			BONDIS	Kellyha	TG1			1		1			1	1											1				1	1			7
Blessée			EM'SSEY-MBOKO	Célya	TG1			1		1			1	1											1				1	1			7
Blessée			PORTUT	Faustine	TG1			1		1			1	1															1	1			6
4	2	7	RIBEIRO	Lola	TG1			1		1			1	1											1				1	1			7
5	6	7	RIFFAUD	Léane	TG1			1		1			1	1											1				1	1			7
3	3	6	RIMAUD	Léonie	TG1			1		1			1	1																1			5
Fat.=Fatigue			**TOTAL PRESENTES**			20	16	22	20	0	14	6	11	12	8	7	28	6	0	7	11	9	18	20	0	11	0	0	15	12	21	6	0	
Sat.=Saturation			**BLESSEES PRESENTES**			2	2	4	2				1	4	4	1	2			1		1	1	1		1			1	4	4	1		
In.=Investissement			**VALIDES PRESENTES**			18	14	18	18	0	14	6	10	8	4	6	26	6	0	6	11	8	17	19	0	10	0	0	14	8	17	5	0	

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

PÔLE ESPOIRS FÉMININ CENTRE-VAL DE LOIRE FFHANDBALL

Bilan semaine précédente	• Leelou Le Gal : arrêt suite à syndrôme de l'essuie glace. Point lundi 24 octobre sur évolution. • Perla Defaux : arrêtée toute la semaine suite à petite entorse lundi soir. Reprise progressive en fin de semaine pour une reprise handball lundi prochain. • Mila Guegan : arrêtée en début de semaine suite à coup le weekend dernier. Reprise en milieu de semaine. • Lola Ribeiro : Reprise progressive durant la semaine. • Léana Milsavljevic : malade en fin de semaine. Point lundi pour éventuelle reprise en fonction de l'état de forme. • Kellyha Bondis : arrêtée toute la semaine suite à coup lundi soir. Point semaine prochaine pour éventuelle reprise.
Semaine prochaine	• Mardi soir : séance photo individuelle durant l'entraînement et séance collective à 18H10.