

## Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 7/11 au jeudi 10/11

Semaine précédente	Lieux	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	CHR	P	B 2	B 2	F	F		A		C	R	B 1	F				
		16H40 18H30	17H30 18H30	18H30 20H00	18H30	7H15 8H40	11H15 12H30	12H20 13H45	16H15 17h45	17H45 18H30	16H45 17h45	16H45 18H30	7H15 8H40	13H30 18H	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.	Test tirs	Prépa. Phys.	Muscu	HB	HB	HB	Prépa. Phys.	HB	HB	Muscu	SMR1	HB	HB	HB	Course	Renf. Muscu	HB		HB	Spé	HB	HB	HB	HB			
Fat. Sat. In.																														
	AMTOT	Zainab	3ème	1															1	1								7		
	BERTHELOT	Chloé	3ème	1		1													1	1								7		
	CARQUET	Maily	3ème	1		1													1	1								7		
	DEFAUX	Perla	3ème	1		1													1	1								7		
	FUDHI	Jade	3ème	1		1													1	1								7		
	GAMEL	Lizéa	3ème	1		1													1	1								7		
	GOMES	Andréa	3ème	1		1													1	1								7		
	GUEGAN	Cali	3ème	1		1													1	1								7		
	GUEGAN	Mila	3ème	1		1													1	1								7		
	HOLLANDE	Anna	3ème	1		1													1	1								7		
	KAJIO	Leslie	3ème	1		1													1	1								7		
	LAPORTE	Julia	3ème	1		1													1	1								7		
	LE GAL	Leelou	3ème	1		1													1	1								7		
	MAUNOURY	Enola	3ème	1		1													1	1								7		
	PEMBELE	Princesse	3ème	1		1													1	1								7		
	RAKOTOVELO	Maïa	3ème	1		1													1	1								7		
	SOUTADE	Lou-Ann	3ème	1		1													1	1								7		
	BESSAH	Lyna	2nd5	1		1													1	1								7		
	CAMARA	Fatoumata	2nd5	1		1													1	1								8		
	LOMBINDO	Laura-Lyne	2nd5	1		1													1	1								8		
	MARCHAND	Lucie	2nd5	1		1													1	1								8		
	MBAU TAMB	Angèle	2nd5	1		1													1	1								8		
	MEUNIER	Lena	2nd5	1		1													1	1								8		
	MILOSAVLJEVIC	Léana	2nd5	1		1													1	1								8		
	ROUSSEL	Zoé	2nd5	1		1													1	1								8		
	SALL	Haby	2nd5	1		1													1	1								9		
	VINCON	Apolline	2nd5	1		1													1	1								8		
	VAMA	Mara	2 GA	1															1	1								6		
	MUNANOA	Juliana	2*5			1	1												1	1								8		
	CHAUVOT	Lisa	1G1			1	1												1	1								6		
	GOMIS	Séane	1G1			1	1												1	1								6		
	HAMDAOUI	Naïla	1G1			1	1												1	1								6		
	HOUGET	Chloé	1G1			1	1												1	1								6		
	JOUBERT	Mélanie	1G1			1	1												1	1								6		
	BENDEGUE	Karlène	TSTMG1			1	1																					6		
	KANOUTE	Boula	TSTMG1			1	1																					7		
	BONDIS	Kellyha	TG1			1													1	1								7		
	EM'SSEY-MBOKO	Célya	TG1			1													1	1								7		
	PORTUT	Faustine	TG1			1													1	1								7		
	RIBEIRO	Lola	TG1			1													1	1								7		
	RIFFAUD	Léane	TG1			1													1	1								7		
	RIMAUD	Léonie	TG1			1																						5		
Fat.=Fatigue	TOTAL PRESENTES		28	8	14	27	0	14	6	11	13	8	7	29	0	8	7	11	8	17	19	0	7	0	0	15	12	21	6	0
Sat.=Saturation	BLESSEES PRESENTES		2	1	1	2						1	1	1					1	3						1	3	5		
In.=Investissement	VALIDES PRESENTES		26	7	13	25	0	14	6	11	12	7	7	28	0	8	6	10	8	16	19	0	4	0	0	14	9	16	6	0

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

<b>Bilan semaine précédente</b>	Vacances scolaires
<b>Semaine prochaine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lundi soir : tests de lancer avec Manon Arnaud pour le 2ème groupe.</li> <li>Faustine Portut : reprise progressive en fonction de l'évolution de la blessure : dans un premier temps sur le travail individualisé puis collectif par la suite.</li> <li>Mercredi après-midi : Examens médicaux obligatoires au CHR Orléans. Venir avec short, brassière, carnet de santé et carnet médical du Pôle.</li> </ul>

