

Planning Pôle Espoirs Filles Orléans - Du lundi 14/11 au jeudi 17/11

Semaine précédente			Lundi				Mardi				Mercredi							Jeudi				TOTAL																																
			Lieux		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																										
Res senti joueuses			Horaire		16H40	17H30	18H30	18H30	7H15	11H15	12H20	16H15	17H45	16H15	16H30	7H15	13H30	11H30	14H30	15H30	16H30	17H30	17H30	17H30	17H30	16H20	16H20																											
			Thème		18H30	18H30	20H00	19H30	8H40	12H30	13H45	17h45	18h30	17h45	18H30	8H40	18H	13H00	16H00	17H00	17H30	18H30	19H00	12H00	12H25	16H20	18H00	18H00																										
Niveau de... (/10)			HB		Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.	Muscu	HB	HB	HB	HB	Muscu	SMR1	HB	HB	HB	Course	Renf. Muscu	HB	HB	HB	HB	HB	HB																													
			Fat.		Sat.	In.	HB	Prépa. Phys.	HB	Prépa. Phys.	Muscu	HB	HB	HB	Muscu	SMR1	HB	HB	HB	Course	Renf. Muscu	HB	HB	HB	HB	HB	HB																											
3	4	8	AMTOT	Zainab	3ème	1								1							?		1			5																												
Blessée			BERTHELOT	Chloé	3ème	1								1							?		1			5																												
5	3	7	CARQUET	Maily	3ème	1								1					1		1				1	7																												
Blessée			DEFAUX	Perla	3ème	1								1							?		1			5																												
Blessée			FUDHI	Jade	3ème	1								1							?		1			5																												
4	0	8	GAMEL	Lizéa	3ème	1								1					1		1					7																												
Blessée			GOMES	Andréa	3ème	1								1					1		1					7																												
3	2	8	GUEGAN	Cali	3ème	1								1					1		1					7																												
3	2	9	GUEGAN	Mila	3ème	1								1					1		1					7																												
3	1	8	HOLLANDE	Anna	3ème	1								1					1		1					7																												
3	2	8	KAIJO	Leslie	3ème	1								1					1		1					7																												
3	2	9	LAPORTE	Julia	3ème	1								1					1		1					7																												
4	2	8	LE GAL	Leelou	3ème	1								1					1		1					7																												
3	2	9	MAUNOURY	Enola	3ème	1								1					1		1					7																												
5	2	7	PEMBELE	Princesse	3ème	1								1						?					1	5																												
3	4	7	RAKOTOVELO	Maïa	3ème	1								1					1		1					7																												
3	2	7	SOUTADE	Lou-Ann	3ème	1								1					1		1					7																												
Blessée			BESSAH	Lyna	2nd5	1								1											1	7																												
NC			CAMARA	Fatoumata	2nd5																					1																												
4	3	7	LOMBINDO	Laura-Lyne	2nd5		1	1						1											1	8																												
3	2	8	MARCHAND	Lucie	2nd5	1								1							?				1	7																												
2	4	6	MBAU TAMBU	Angèle	2nd5	1								1										1		8																												
3	1	8	MEUNIER	Lena	2nd5	1								1							1				1	8																												
5	4	7	MILOSAVLJEVIC	Léana	2nd5			1	1					1						1					1	8																												
4	2	7	ROUSSEL	Zoé	2nd5			1	1					1						1					1	8																												
4	3	7	SALL	Haby	2nd5			1	1					1						1					1	9																												
4	4	7	VINCON	Apolline	2nd5			1	1					1						1					1	8																												
4	5	6	VAMA	Mara	2 GA			1	1					1							1				1	8																												
Blessée			MUNANOA	Julianna	2*5			1	1					1							1				1	8																												
NC			CHAUVOT	Lisa	1G1			1	1					1							1				1	7																												
2	3	5	GOMIS	Séane	1G1			1	1					1							1			1	1	7																												
4	3	5	HAMDAOUI	Naïla	1G1			1	1					1							1			1	1	7																												
4	2	7	HOUGET	Chloé	1G1			1	1					1							1			1	1	7																												
3	2	8	JOUBERT	Mélanie	1G1			1	1					1							1			1	1	7																												
Blessée			BENDEGUE	Karlène	TSTMG1			1	1					1										1	1	7																												
Blessée			KANOUTE	Boula	TSTMG1			1	1					1										1	1	7																												
2	7	6	BONDIS	Kellyha	TG1			1						1							1			1	1	7																												
Blessée			EM'SSEY-MBOKO	Célyla	TG1			1						1							1			1	1	7																												
Blessée			PORTUT	Faustine	TG1			1						1										1	1	7																												
2	3	7	RIBEIRO	Lola	TG1			1						1							1			1	1	7																												
3	4	6	RIFFAUD	Léane	TG1			1						1							1			1	1	7																												
3	3	7	RIMAUD	Léonie	TG1			1						1											1	5																												
Fat.=Fatigue	TOTAL PRESENTES																										21	14	20	21	0	13	6	10	13	6	6	28	8	8	0	13	10	12	13	0	11	0	0	15	12	20	6	0
Sat.=Saturation	BLESSEES PRESENTES																										3		4	3							2										1			2	3	5		
In.=Investissement	VALIDES PRESENTES																										18	14	16	18	0	13	6	10	12	6	6	26	8	8	0	13	10	12	13	0	10	0	0	13	9	15	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

- Andrea Gomes : arrêtée toute la semaine. Point lundi prochain pour reprise.
- Perla Defaux : arrêtée toute la semaine. Point lundi prochain pour reprise.
 - Lyna Bessah : arrêtée cette semaine suite à douleur tendon.
- Fatoumata Camara : absente sur les entraînements à partir de mardi sans justification.
- Julianna Munanoa : reprise course cette semaine. Reprise handball lundi soir.
- Faustine Portut : reprise progressive des entraînements sans opposition et sans saut.
- Boula Kanoute : reprise progressive des entraînements sans opposition.
- Célyla Em'Ssey-Mbokoko : reprise progressive des entraînements sans opposition.

Semaine prochaine

- Mercredi après-midi : Examens médicaux obligatoires au CHR Orléans pour 8 joueuses. Venir avec carte identité, short, brassière, carnet de santé et carnet médical du Pôle.

