



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
0700					
0800		Uster 07.30 - 09.45		Uster 07.30 - 09.45	
0900		Badminton (120min)		Badminton (120min)	
1000					
1100					
1200					
1300			Uster 13.30-15.00	Uster 13.30 - 15.30	Langnau 13.15-14.00 individuell
1400			U13/U15 regional	U15/U17 national	Langnau 13.15-14.00 individuell
1500			15.00-16.30	Haupttraining U17+	Langnau 14.00-15.30
1600			U15/U17 regional		Haupttraining 1 Badminton (90')
1700	Uster 17.00-18.30			Athletik (60-75')	Haupttraining 2 Badminton (90')
1800	Badminton (90')	Wetzikon 18.00-19.30			
1900		Badminton (90min) <sup>2</sup>	Adliswil (U17+) 19.00 - 20.45		
2000			Schwerpunkt: Doppeltraining (ca. 90min) <sup>1</sup>		
2100					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag

**in diesen Wochen werden keine oder zusätzliche, kostenpflichtige Trainings angeboten:**

vom 15.02 - 21.02.21 - Spezialwoche\*

vom 22.02 - 28.02.21 - keine Trainings, fixe Ferien (Sportferien)

vom 26.04 - 02.05 - keine Trainings, fixe Ferien (Frühlingsferien)

vom 03.05 - 09.05 - Spezialwoche\*

vom 19.07 - 01.08 - keine Trainings, fixe Ferien (Sommerferien)

vom 02.08 - 22.08 - Spezialwoche\*

\* Die Angebote in den Spezialwochen werden frühzeitig mit Preis angekündigt (Anmeldepflicht)

**Spezial- und Intensivwochen**

In Spezial- und Intensivwochen können die Trainingsfenster, -zeiten und -orte von dieser Übersicht abweichen.

**Athletik**

Das Athletik Training findet in Uster und/oder Langnau statt

**individuelle Wochengestaltung**

Die individuelle Wochengestaltung wird mit den Athleten separat besprochen.

**für das komplette Angebot inkl. Preise siehe Leistungskatalog "Stützpunkt Zürich"**

<sup>1</sup> für nicht BCA-Athleten fallen für den MI-Abend pauschal CHF 300.-/Jahr an. Unabhängig, ob mit Basis- oder Leistungspaket.

<sup>2</sup> zusätzliches Training, welches für das 1. Halbjahr 2021 pauschal mit CHF 100.- verrechnet wird (kostendeckend für Hallenkosten) ; Teilnahme nach Rückfrage