

Table 1 Six-week plyometric training programme (e.g. 2×10 = two sets of ten repetitions)

Week/session	Squat jump	Split scissor jump	Double leg bound	Alternate leg bound	Single leg forward hop	Depth jump	Double leg hurdle jump	Single leg hurdle hop	Total contacts
1/1	2×10	2×10	2×10						60
1/2	2×10	2×10	2×10						60
2/1	2×10	2×10	2×10	2×10					100
2/2	2×10	2×10	2×10	2×10					100
3/1		2×12	2×12	2×12	2×10				136
3/2		2×12	2×12	2×12	2×10				136
4/1			3×10	3×10	2×12	2×6			150
4/2			3×10	3×10	2×12	2×6			150
4/3			3×10	2×15	3×10	2×8			156
5/1				2×15		2×8	2×10	2×10	136
5/2				3×15		2×10	2×10	2×10	170
5/3				3×15		2×10	2×10	2×10	170
6/1					3×10	3×10	3×10	3×10	180
6/2					2×15	3×10	3×10	3×10	180
6/3					2×15	3×10	3×10	3×10	180