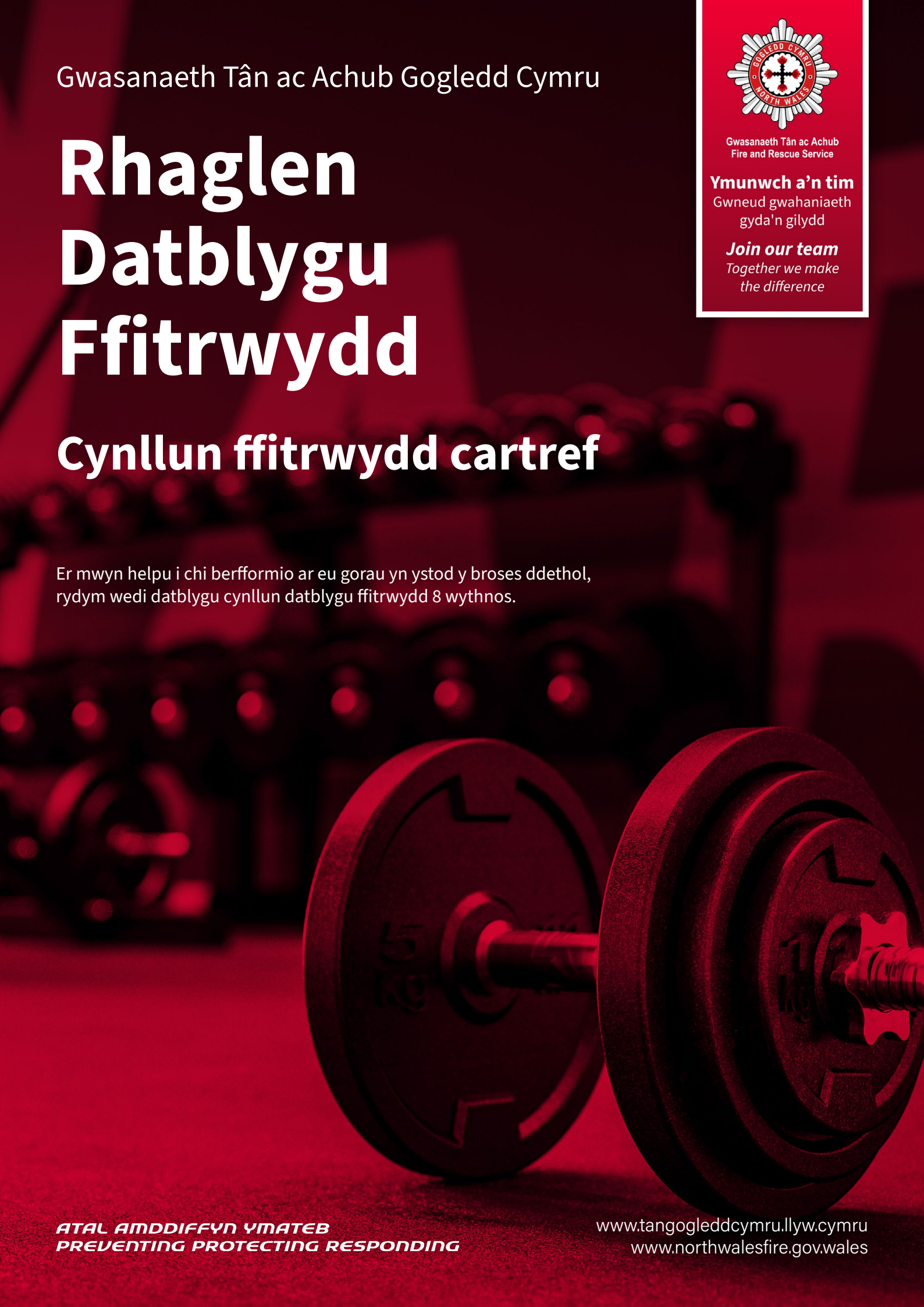
Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru

Rhaglen Datblygu Ffitrwydd

Cynllun ffitrwydd cartref

Er mwyn helpu i chi berfformio ar eu gorau yn ystod y broses ddethol, rydym wedi datblygu cynllun datblygu ffitrwydd 8 wythnos.



Gwasanaeth Tân ac Achub
Fire and Rescue Service

Ymunwch a'n tim
Gwneud gwahaniaeth
gyda'n gilydd

Join our team
Together we make
the difference

ATAL AMDDIFFYN YMATEB
PREVENTING PROTECTING RESPONDING

www.tangogleddcymru.llyw.cymru
www.northwalesfire.gov.wales

Wythnos 1-3

Dydd Llun

Cryfder

Ymarfer corff	Setiau	Ailadroddiadau (reps)
Squat Pwysau Corff	3	Cymaint o reps â phosibl 45 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Clun i fyny		
Lunge Ochrol		
Llifio Corff		
Press-ups		
Cropian Arth		
Dringo Mynydd		
Codi breichiau yn ôl yn gorwedd		

Dydd Mawrth

Hyblygrwydd / Symudedd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	Gweithiwch trwy bob ymarfer fel cylched 3 gwaith rownd
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Craidd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
V-Sit & dal	Cymaint o reps â phosibl 45 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Weipars Sgrîn	
Codi Dorsal	
Superman	
Dead Bug	
Planc	

Dydd Mercher

Ymarfer Corff Aerobig

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Rhedeg	Gwnewch un o'r ymarferion hyn am 30 munud
Nofio	
Beicio	
Cerdded Bryniau	

Dydd Iau

Hyblygrwydd / Symudedd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	Gweithiwch trwy bob ymarfer fel cylched 3 gwaith rownd
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Craidd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
V-Sit & dal	Cymaint o reps â phosibl 45 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Weipars Sgrîn	
Codi Dorsal	
Superman	
Dead Bug	
Planc	

Dydd Gwener

Ymarfer cylched

Bob munud ar y funud (EMOM)

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	10 – 20 Rep Triwch 10 rep am bob ymarfer i ddechrau, cynyddu nifer os yw'n rhy hawdd. Ceisiwch weithio hyd at 20 rep wrth i bob wythnos fynd heibio.
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Ymarfer cylched

Tabata

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Neidio Jac / Pengliniau Uchel	ymarfer : 20 eiliad o'r ymdrech uchaf, ac yna 10 eiliad o orffwys. Rowndiau: 8 ymarfer fesul bloc 4 munud (1 rownd Tabata). Gweithrediad: Mae ymarferion fel arfer yn cael eu hailadrodd neu eu hailadrodd am 4 rownd fesul cylched.
Push-ups / Push-ups pen-glin	
Burpees	
Sgwatiau Pwysau Corff / Neidiau Sgwatiau	
Dringwyr Mynydd	
Lunges / Lunges sglefrio	
Dal Planc / Tapiau Ysgwydd	
Crunches / Sit-Ups	
Rowlio ysgwydd	

Dydd Sadwrn

Hyblygrwydd / Symudedd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	Gweithiwch trwy bob ymarfer fel cylched 3 gwaith rownd
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Craidd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
V-Sit & dal	Cymaint o reps â phosibl 45 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Weipars Sgrîn	
Codi Dorsal	
Superman	
Dead Bug	
Planc	

Dydd Sul

Aerobic Exercise

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Rhedeg	Gwnewch un o'r ymarferion hyn am 30 munud
Nofio	
Beicio	
Cerdded Bryniau	

Wythnos 4

Dydd Llun

Strength

Ymarfer corff	Setiau	Ailadroddiadau (reps)
Squat Pwysau Corff	3	Cymaint o reps â phosibl 45 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Clun i fyny		
Lunge Ochrol		
Llifio Corff		
Press-ups		
Cropian Arth		
Dringo Mynydd		
Codi breichiau yn ôl yn gorwedd		

Dydd Mawrth

Hyblygrwydd / Symudedd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	Gweithiwch trwy bob ymarfer fel cylched 3 gwaith rownd
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Craidd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
V-Sit & dal	Cymaint o reps â phosibl 45 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Weipars Sgrîn	
Codi Dorsal	
Superman	
Dead Bug	
Planc	

Dydd Mercher

Aerobic Exercise

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Rhedeg	Gwnewch un o'r ymarferion hyn am 40 munud
Nofio	
Beicio	
Cerdded Bryniau	

Dydd Iau

Hyblygrwydd / Symudedd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	Gweithiwch trwy bob ymarfer fel cylched 3 gwaith rownd
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Craidd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
V-Sit & dal	Cymaint o reps â phosibl 45 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Weipars Sgrîn	
Codi Dorsal	
Superman	
Dead Bug	
Planc	

Dydd Gwener

Ymarfer cylched

Bob munud ar y funud (EMOM)

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	10 – 20 Rep Triwch 10 rep am bob ymarfer i ddechrau, cynyddu nifer os yw'n rhy hawdd. Ceisiwch weithio hyd at 20 rep wrth i bob wythnos fynd heibio.
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Ymarfer cylched

Tabata

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Neidio Jac / Pengliniau Uchel	ymarfer : 20 eiliad o'r ymdrech uchaf, ac yna 10 eiliad o orffwys. Rowndiau: 8 ymarfer fesul bloc 4 munud (1 rownd Tabata). Gweithrediad: Mae ymarferion fel arfer yn cael eu hailadrodd neu eu hailadrodd am 4 rownd fesul cylched.
Push-ups / Push-ups pen-glin	
Burpees	
Sgwatiau Pwysau Corff / Neidiau Sgwatiau	
Dringwyr Mynydd	
Lunges / Lunges sglefrio	
Dal Planc / Tapiau Ysgwydd	
Crunches / Sit-Ups	
Rowlio ysgwydd	

Dydd Sadwrn

Hyblygrwydd / Symudedd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	Gweithiwch trwy bob ymarfer fel cylched 3 gwaith rownd
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Craidd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
V-Sit & dal	Cymaint o reps â phosibl 45 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Weipars Sgrîn	
Codi Dorsal	
Superman	
Dead Bug	
Planc	

Dydd Sul

Aerobic Exercise

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Rhedeg	Gwnewch un o'r ymarferion hyn am 40 munud
Nofio	
Beicio	
Cerdded Bryniau	

Wythnos 5

Dydd Llun

Strength

Ymarfer corff	Setiau	Ailadroddiadau (reps)
Squat Pwysau Corff	3	Cymaint o reps â phosibl 60 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Clun i fyny		
Lunge Ochrol		
Llifio Corff		
Press-ups		
Cropian Arth		
Dringo Mynydd		
Codi breichiau yn ôl yn gorwedd		

Dydd Mawrth

Hyblygrwydd / Symudedd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	Gweithiwch trwy bob ymarfer fel cylched 3 gwaith rownd
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Craidd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
V-Sit & dal	Cymaint o reps â phosibl 60 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Weipars Sgrîn	
Codi Dorsal	
Superman	
Dead Bug	
Planc	

Dydd Mercher

Aerobic Exercise

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Rhedeg	Gwnewch un o'r ymarferion hyn am 40 munud
Nofio	
Beicio	
Cerdded Bryniau	

Dydd Iau

Hyblygrwydd / Symudedd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	Gweithiwch trwy bob ymarfer fel cylched 3 gwaith rownd
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Craidd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
V-Sit & dal	Cymaint o reps â phosibl 60 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Weipars Sgrîn	
Codi Dorsal	
Superman	
Dead Bug	
Planc	

Dydd Gwener

Ymarfer cylched

Bob munud ar y funud (EMOM)

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	10 – 20 Rep Triwch 10 rep am bob ymarfer i ddechrau, cynyddu nifer os yw'n rhy hawdd. Ceisiwch weithio hyd at 20 rep wrth i bob wythnos fynd heibio.
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Ymarfer cylched

Tabata

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Neidio Jac / Pengliniau Uchel	ymarfer : 20 eiliad o'r ymdrech uchaf, ac yna 10 eiliad o orffwys. Rowndiau: 8 ymarfer fesul bloc 4 munud (1 rownd Tabata). Gweithrediad: Mae ymarferion fel arfer yn cael eu hailadrodd neu eu hailadrodd am 4 rownd fesul cylched.
Push-ups / Push-ups pen-glin	
Burpees	
Sgwatiau Pwysau Corff / Neidiau Sgwatiau	
Dringwyr Mynydd	
Lunges / Lunges sglefrio	
Dal Planc / Tapiau Ysgwydd	
Crunches / Sit-Ups	
Rowlio ysgwydd	

Dydd Sadwrn

Hyblygrwydd / Symudedd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	Gweithiwch trwy bob ymarfer fel cylched 3 gwaith rownd
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Craidd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
V-Sit & dal	Cymaint o reps â phosibl 60 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Weipars Sgrîn	
Codi Dorsal	
Superman	
Dead Bug	
Planc	

Dydd Sul

Aerobic Exercise

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Rhedeg	Gwnewch un o'r ymarferion hyn am 40 munud
Nofio	
Beicio	
Cerdded Bryniau	

Wythnos 6-7

Dydd Llun

Strength

Ymarfer corff	Setiau	Ailadroddiadau (reps)
Squat Pwysau Corff	3	Cymaint o reps â phosibl 60 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Clun i fyny		
Lunge Ochrol		
Llifio Corff		
Press-ups		
Cropian Arth		
Dringo Mynydd		
Codi breichiau yn ôl yn gorwedd		

Dydd Mawrth

Hyblygrwydd / Symudedd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	Gweithiwch trwy bob ymarfer fel cylched 3 gwaith rownd
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Craidd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
V-Sit & dal	Cymaint o reps â phosibl 60 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Weipars Sgrîn	
Codi Dorsal	
Superman	
Dead Bug	
Planc	

Dydd Mercher

Aerobic Exercise

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Rhedeg	Gwnewch un o'r ymarferion hyn am 60 munud
Nofio	
Beicio	
Cerdded Bryniau	

Dydd Iau

Hyblygrwydd / Symudedd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	Gweithiwch trwy bob ymarfer fel cylched 3 gwaith rownd
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Craidd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
V-Sit & dal	Cymaint o reps â phosibl 60 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Weipars Sgrîn	
Codi Dorsal	
Superman	
Dead Bug	
Planc	

Dydd Gwener

Ymarfer cylched

Bob munud ar y funud (EMOM)

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	10 – 20 Rep Triwch 10 rep am bob ymarfer i ddechrau, cynyddu nifer os yw'n rhy hawdd. Ceisiwch weithio hyd at 20 rep wrth i bob wythnos fynd heibio.
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Ymarfer cylched

Tabata

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Neidio Jac / Pengliniau Uchel	ymarfer : 20 eiliad o'r ymdrech uchaf, ac yna 10 eiliad o orffwys. Rowndiau: 8 ymarfer fesul bloc 4 munud (1 rownd Tabata). Gweithrediad: Mae ymarferion fel arfer yn cael eu hailadrodd neu eu hailadrodd am 4 rownd fesul cylched.
Push-ups / Push-ups pen-glin	
Burpees	
Sgwatiau Pwysau Corff / Neidiau Sgwatiau	
Dringwyr Mynydd	
Lunges / Lunges sglefrio	
Dal Planc / Tapiau Ysgwydd	
Crunches / Sit-Ups	
Rowlio ysgwydd	

Dydd Sadwrn

Hyblygrwydd / Symudedd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	Gweithiwch trwy bob ymarfer fel cylched 3 gwaith rownd
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Craidd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
V-Sit & dal	Cymaint o reps â phosibl 60 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Weipars Sgrîn	
Codi Dorsal	
Superman	
Dead Bug	
Planc	

Dydd Sul

Aerobic Exercise

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Rhedeg	Gwnewch un o'r ymarferion hyn am 60 munud
Nofio	
Beicio	
Cerdded Bryniau	

Wythnos 8

Dydd Llun

Strength

Ymarfer corff	Setiau	Ailadroddiadau (reps)
Squat Pwysau Corff	3	Cymaint o reps â phosibl 60 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Clun i fyny		
Lunge Ochrol		
Llifio Corff		
Press-ups		
Cropian Arth		
Dringo Mynydd		
Codi breichiau yn ôl yn gorwedd		

Dydd Mawrth

Hyblygrwydd / Symudedd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	Gweithiwch trwy bob ymarfer fel cylched 3 gwaith rownd
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Craidd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
V-Sit & dal	Cymaint o reps â phosibl 60 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Weipars Sgrîn	
Codi Dorsal	
Superman	
Dead Bug	
Planc	

Dydd Mercher

Aerobic Exercise

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Rhedeg	Gwnewch un o'r ymarferion hyn am 30 munud
Nofio	
Beicio	
Cerdded Bryniau	

Dydd Iau

Hyblygrwydd / Symudedd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	Gweithiwch trwy bob ymarfer fel cylched 3 gwaith rownd
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Craidd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
V-Sit & dal	Cymaint o reps â phosibl 60 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Weipars Sgrîn	
Codi Dorsal	
Superman	
Dead Bug	
Planc	

Dydd Gwener

Ymarfer cylched

Bob munud ar y funud (EMOM)

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	10 – 20 Rep Triwch 10 rep am bob ymarfer i ddechrau, cynyddu nifer os yw'n rhy hawdd. Ceisiwch weithio hyd at 20 rep wrth i bob wythnos fynd heibio.
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Ymarfer cylched

Tabata

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Neidio Jac / Pengliniau Uchel	ymarfer : 20 eiliad o'r ymdrech uchaf, ac yna 10 eiliad o orffwys. Rowndiau: 8 ymarfer fesul bloc 4 munud (1 rownd Tabata). Gweithrediad: Mae ymarferion fel arfer yn cael eu hailadrodd neu eu hailadrodd am 4 rownd fesul cylched.
Push-ups / Push-ups pen-glin	
Burpees	
Sgwatiau Pwysau Corff / Neidiau Sgwatiau	
Dringwyr Mynydd	
Lunges / Lunges sglefrio	
Dal Planc / Tapiau Ysgwydd	
Crunches / Sit-Ups	
Rowlio ysgwydd	

Dydd Sadwrn

Hyblygrwydd / Symudedd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Ymestyn Quadriceps	Gweithiwch trwy bob ymarfer fel cylched 3 gwaith rownd
Ymestyn Hamstring	
Ymestyn Flexor Clun	
Ymestyn glute	
Pôs Plentyn	
Ymestyn oblique	
Cath a Chamel	
Plygu i'r ochr	
Rowlio ysgwydd	

Craidd

Ymarfer corff	Setiau a Reps
V-Sit & dal	Cymaint o reps â phosibl 60 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Weipars Sgrîn	
Codi Dorsal	
Superman	
Dead Bug	
Planc	

Dydd Sul

Aerobic Exercise

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Rhedeg	Gwnewch un o'r ymarferion hyn am 30 munud
Nofio	
Beicio	
Cerdded Bryniau	