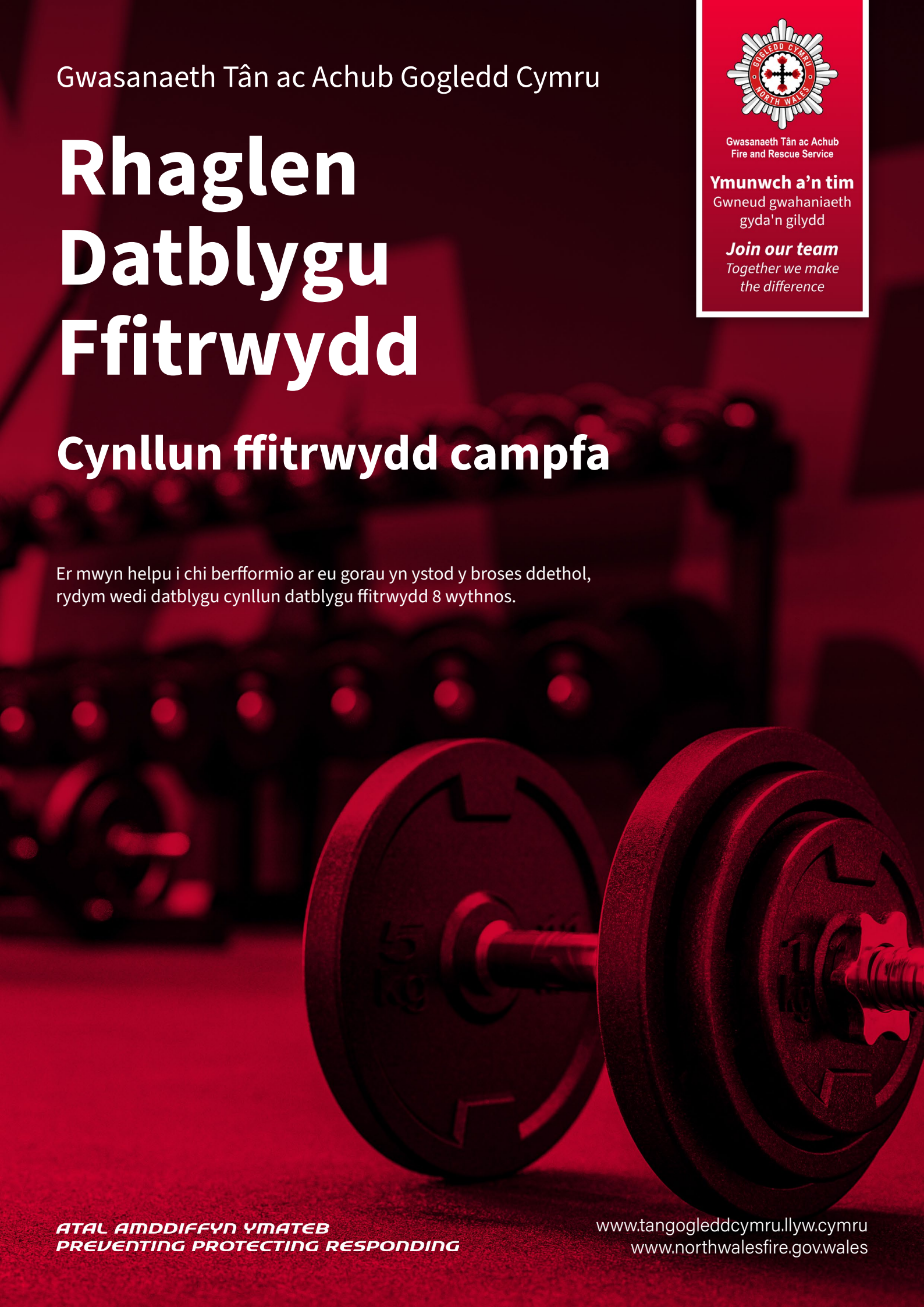
Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru

Rhaglen Datblygu Ffitrwydd

Cynllun ffitrwydd campfa

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	Rest
Sgwatiau Blaen	3	8 i 10	1 i 2 Munud
Deadlift Rwmania			
Lunge Ochrol			
Tynnu i lawr / Tynnu i fyny			
Llusgo a Pwyso			
Dumbbell Row			
Dumbbell Fly			
Cyrl Bicep			

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

Cylched #1

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Lunge cefn i gyrlio a gwthio	Cymaint o reps â phosibl 45 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Renegade Row	
Lunge cefn a camu	
Siglo Kettlebell	
Lateral Lunge & Codi fyny	
Sgipio	

Ymarfer cylched

Cylched #2

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Taro pêl	As many reps as possible 45 seconds on each exercise 15 seconds rest between each exercise
Lunge a throi	
Naid cwningen â cam	
Pwyso o'r frest yn sefyll	
Hollt coed	
Rhwyfo 500m	

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

Cryfder

Ymarfer corff	Setiau	Ailadroddiadau	Rest
Sgwatiau Blaen	3	8 i 10	1 i 2 Munud
Deadlift Rwmania			
Lunge Ochrol			
Tynnu i lawr / Tynnu i fyny			
Llusgo a Pwyso			
Dumbbell Row			
Dumbbell Fly			
Cyrl Bicep			

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

Ymarfer Corff Aerobig

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

Cylched #1

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Lunge cefn i gyrlio a gwthio	Cymaint o reps â phosibl 45 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Renegade Row	
Lunge cefn a camu	
Siglo Kettlebell	
Lateral Lunge & Codi fyny	
Sgipio	

Ymarfer cylched

Cylched #2

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Taro pêl	As many reps as possible 45 seconds on each exercise 15 seconds rest between each exercise
Lunge a throi	
Naid cwningen â cam	
Pwyso o'r frest yn sefyll	
Hollt coed	
Rhwyfo 500m	

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 5

Dydd Llun

Cryfder

Ymarfer corff	Setiau	Ailadroddiadau	Rest
Sgwatiau Blaen	3	8 i 10	1 i 2 Munud
Deadlift Rwmania			
Lunge Ochrol			
Tynnu i lawr / Tynnu i fyny			
Llusgo a Pwyso			
Dumbbell Row			
Dumbbell Fly			
Cyrl Bicep			

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

Ymarfer Corff Aerobig

Ymarfer corff	Setiau a Reps
Rhedeg	Gwnewch un o'r ymarferion hyn am 50 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

Cylched #1

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Lunge cefn i gyrlio a gwthio	Cymaint o reps â phosibl 45 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Renegade Row	
Lunge cefn a camu	
Siglo Kettlebell	
Lateral Lunge & Codi fyny	
Sgipio	

Ymarfer cylched

Cylched #2

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Taro pêl	As many reps as possible 45 seconds on each exercise 15 seconds rest between each exercise
Lunge a throi	
Naid cwningen â cam	
Pwyso o'r frest yn sefyll	
Hollt coed	
Rhwyfo 500m	

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 50 munud
Nofio	
Beicio	
Cerdded Bryniau	

Wythnos 6

Dydd Llun

Cryfder

Ymarfer corff	Setiau	Ailadroddiadau	Rest
Sgwatiau Blaen	3	8 i 10	1 i 2 Munud
Deadlift Rwmania			
Lunge Ochrol			
Tynnu i lawr / Tynnu i fyny			
Llusgo a Pwyso			
Dumbbell Row			
Dumbbell Fly			
Cyrl Bicep			

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

Ymarfer Corff Aerobig

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

Dydd Iau

Flexibility / Mobility

Exercise	Sets & Repetitions
Quadriceps Stretch	Work through each exercise as a circuit 3 times round
Hamstring Stretch	
Hip Flexor Stretch	
Glute Stretch	
Childs Pose	
Oblique Stretch	
Cat & Camel	
Side Bends	
Shoulder Rolls	

Core

Exercise	Sets & Repetitions
V-Sit & Hold	As many reps as possible 60 seconds on each exercise 15 seconds rest between each exercise
Windscreen Wipers	
Dorsal Raise	
Superman	
Dead Bug	
Plank	

Dydd Gwener

Ymarfer cylched

Cylched #1

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Lunge cefn i gyrlio a gwthio	Cymaint o reps â phosibl 45 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Renegade Row	
Lunge cefn a camu	
Siglo Kettlebell	
Lateral Lunge & Codi fyny	
Sgipio	

Ymarfer cylched

Cylched #2

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Taro pêl	As many reps as possible 45 seconds on each exercise 15 seconds rest between each exercise
Lunge a throi	
Naid cwningen â cam	
Pwyso o'r frest yn sefyll	
Hollt coed	
Rhwyfo 500m	

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 7-8

Dydd Llun

Cryfder

Ymarfer corff	Setiau	Ailadroddiadau	Rest
Sgwatiau Blaen	3	8 i 10	1 i 2 Munud
Deadlift Rwmania			
Lunge Ochrol			
Tynnu i lawr / Tynnu i fyny			
Llusgo a Pwyso			
Dumbbell Row			
Dumbbell Fly			
Cyrl Bicep			

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

Ymarfer Corff Aerobig

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

Dydd Iau

Flexibility / Mobility

Exercise	Sets & Repetitions
Quadriceps Stretch	Work through each exercise as a circuit 3 times round
Hamstring Stretch	
Hip Flexor Stretch	
Glute Stretch	
Childs Pose	
Oblique Stretch	
Cat & Camel	
Side Bends	
Shoulder Rolls	

Core

Exercise	Sets & Repetitions
V-Sit & Hold	As many reps as possible 60 seconds on each exercise 15 seconds rest between each exercise
Windscreen Wipers	
Dorsal Raise	
Superman	
Dead Bug	
Plank	

Dydd Gwener

Ymarfer cylched

Cylched #1

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Lunge cefn i gyrlio a gwthio	Cymaint o reps â phosibl 45 eiliadau ar bob ymarfer 15 eiliadau yn gorffwys rhwng pob ymarfer
Renegade Row	
Lunge cefn a camu	
Siglo Kettlebell	
Lateral Lunge & Codi fyny	
Sgipio	

Ymarfer cylched

Cylched #2

Ymarfer corff (Ailadrodd x3)	Setiau a Reps
Taro pêl	As many reps as possible 45 seconds on each exercise 15 seconds rest between each exercise
Lunge a throi	
Naid cwningen â cam	
Pwyso o'r frest yn sefyll	
Hollt coed	
Rhwyfo 500m	

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	