

Cynllun ymarfer 12 wythnos ar gyfer rasys Go-Tri

Mae'r cynllun 12 wythnos hwn wedi'i gynllunio ar gyfer rhywun sy'n symud o wneud ychydig o ymarfer corff yn unig i gwblhau ras Go-Tri. Cynllunnir yr amserlen hon er mwyn dangos i chi'r ffordd gall o ddod yn ffit. Mae dewis o sesiwn nofio gyda Nofis ar gyfer y rhai sy'n ymdrechu i nofio dwy hyd a'r canolradd sy'n rhywun mwy hyderus ond sy'n brin o ffitrwydd. Mae'r ddau yn adeiladu tuag at 400m dros y 12 wythnos.

Y sesiynau allweddol ydyw'r nofio ar ddydd Gwener, y seiclo ar y Sul a'r rhedeg ar ddydd Llun. Fe ddylech chi o leiaf geisio cwblhau'r rhain bob wythnos. Mae'r rhedeg ar y Llun yn bwysig gan y bydd eich coesau wedi blino o hyd ar ôl y seiclo ar y Sul. Mae'r sesiynau eraill yn bwysig gan eu bod yn eich helpu i gadw cysondeb yn eich ymarfer. Mae'r nofio ar ddydd Mawrth ychydig yn haws gan y byddwch chi yn y pendraw yn ymarfer 4 diwrnod o'r bron. Mae'n bwysig cymryd rhai diwrnodau'n hamddenol ynghanol hyn.

Fe ddylai eich diwrnodau rhydd fod yn gwbl rydd o ymarfer. Cofiwch, mae angen i chi adfer!

Cymerwch eich amser ar y dechrau, yn enwedig o Wythnos 4 lle y gallech chi fod yn ymarfer ar ddiwrnodau dilynol. Dysgwch wrando ar eich corff a derbyn y byddwch chi'n blino ar unrhyw adeg. Os bydd hyn yn digwydd yna cymerwch saib. Mae'n llawer gwell eich bod wedi cael seibiant da ac ymarfer llai pan ddaw'r ras na'ch bod chi mewn siâp ardderchog ond wedi'ch niweidio ac yn methu cymryd rhan.

Byddwch yn ymwybodol mai'ch cyfrifoldeb chi ydyw sicrhau eich bod yn gwbl iach yn gorfforol i gymryd rhan mewn amserlen ymarfer fel hon. Fe ddylech chi bob amser gael cyngor meddygol cyn dechrau ar y math yma o ymarfer.

Os oes gennych unrhyw broblem neu os ydych chi'n ansicr ynglŷn ag unrhyw beth yna cysylltwch â naill ai Darren ar 01437 768007 / darren@triexercise.co.uk neu Jayne ar 01437 775504 / jayne.richards@pembrokeshire.gov.uk

Wythnos 1 Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Diwrnod rhydd	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Ceisiwch nofio cyn belled ag y gallwch chi mewn 30 munud. Stopiwch os oes rhaid ond cofnodwch sawl hyd yr ydych yn eu cwblhau yn yr amser hwnnaw ar y daflen hon Sawl hyd a gwblhawyd____ Mwyafrif hyd a gwblhawyd cefn wrth gefn _____	Diwrnod rhydd	Rhedeg. 20-25 munud. Cerddwch os oes rhaid am uchafswm o 60 eiliad ar y tro.	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 20-25 munud gyda chymaint o ailadroddiadau 25m ag y gallwch chi. Canolradd Cynhesu: dulliau cymysg 150m Prif set: 6 x 50m 1 x 100m Ailadrodd ddwywaith. Cymerwch 60 eiliad rhwng pob un	Diwrnod rhydd	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 30 munud. Ar y llaw arall fe allwch fynd i ddosbarth troelli, neu ddefnyddio y beic troelli yn eich Canolfan Hamdden leol (nid oes rhaid i hyn fod heddiw)

Wythnos2 Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Diwrnod rhydd	Diwrnod rhydd	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 30 munud	Rhedeg 20-25 munud. Fel yr wythnos ddiwethaf ond ceisiwch beidio cerdded mwy nag y gwnaethoch chi.	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 20-25 munud gyda chymaint o ailadroddiadau 25m ag y gallwch chi. (ceisiwch wneud o leiaf cymaint a'r wythnos ddiwethaf) Canolradd Cynhesu: 150m dulliau cymysg Prif set: 1 x 150m 2 x 100m 4 x 50m Ailadrodd ddwywaith	Diwrnod rhydd	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 30 munud. Ar y llaw arall fe allwch fynd i ddosbarth troelli, neu ddefnyddio y beic troelli yn eich Canolfan Hamdden leol (nid oes rhaid i hyn fod heddiw)

Wythnos 3 Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Rhedeg. 20-25 munud yn hamddenol. Cerddwch os oes rhaid am 60 eiliad ar y tro.	Diwrnod rhydd	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 30 munud	Rhedeg. 20-25 munud yn hamddenol. Peidiwch a cherdded am fwy na 45 eiliad ar y tro.	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 30-40 munud. Gwnewch 2 x 25m ac yn dilyn 1 x 50m. Ailadroddwch cymaint o weithiau ag y gallwch. Cymerwch saib o 60 eiliad rhwng pob un. Canolradd Cynhesu: 150m dulliau cymysg Prif set: 1 x 100m 2 x 50m. Ail adroddwch 5 gwaith. Cymerwch saib o 60 eiliad rhwng pob un	Diwrnod rhydd	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 40 munud. Ar y llaw arall fe allwch fynd i ddosbarth troelli, neu ddefnyddio y beic troelli yn eich Canolfan Hamdden leol (nid oes rhaid i hyn fod heddiw)

Wythnos 3 Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Rhedeg. 20-25 munud yn hamddenol. Cerddwch os oes rhaid am 60 eiliad ar y tro	Diwrnod rhydd	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 30 munud	Rhedeg. 20-25 munud yn hamddenol. Peidiwch a cherdded am fwy na 45 eiliad ar y tro	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 30-40 munud. Gwnewch 2 x 25m ac i ddilyn 1 x 50m. Ailadroddwch cymaint o weithiau ag y gallwch chi. Cymerwch saib o 60 eiliad rhwng pob un. Canolradd Cynhesu: 150m dulliau cymysg Prif set: 1 x 100m 2 x 50m. Ail adroddwch 5 gwaith. Cymerwch saib o 60 eiliad rhwng pob un	Diwrnod rhydd	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 30 munud. Ar y llaw arall fe allwch fynd i ddosbarth troelli, neu ddefnyddio y beic troelli yn eich Canolfan Hamdden leol (nid oes rhaid i hyn fod heddiw)

Wythnos 4 Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Rhedeg. 20-25 munud yn hamddenol. Cerddwch os oes rhaid am 60 eiliad ar y tro	Diwrnod rhydd	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 30 munud	Rhedeg. 20-25 munud yn hamddenol. Peidiwch a cherdded am fwy na 45 eiliad ar y tro	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 1 x 100m 1 x 75m 1 x 50m 1 x 25m Ail adroddwch 3 gwaith. Cymerwch saib o 40-60 eiliad rhwng pob un. Canolradd Cynhesu: 150m dulliau cymysg Prif set: 1 x 200m 2 x 150m 2 x 100m 2 x 50m. Ailadrodd ddwywaith Cymerwch saib o 45 eiliad rhwng pob rhan	Diwrnod rhydd	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 30 munud. Ar y llaw arall fe allwch fynd i ddosbarth troelli, neu ddefnyddio y beic troelli yn eich Canolfan Hamdden leol (nid oes rhaid i hyn fod heddiw)

Wythnos 5 Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Rhedeg. 20-25 munud yn hamddenol. Cerddwch os oes rhaid am 45 eiliad ar y tro.	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Ceisiwch nofio cyn berlled ag y gallwch chi mewn 30 munud. Stopiwch os oes rhaid ond cofnodwch sawl hyd yr ydych yn eu cwblhau yn yr amser hwnnaw ar y daflen hon Sawl hyd a gwblhawyd _____ Mwyafrif hyd a gwblhawyd cefn wrth gefn _____	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 30 munud. Dilyn gyda rhedeg am 15 munud, yn hamddenol. Rhowch eich cit rhedeg yn barod CYN gadael ar eich beic er mwyn i chi ddechrau rhedeg cyn gynted ag sy'n bosib.	Rhedeg. 25-30 munud. Cerddwch os oes rhaid am 45 eiliad ar y tro.	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 1 x 150m 1 x 100m 1 x 50m 1 x 100m Ailadroddwch drwyddo ddwywaith. Cymerwch saib o 60 eiliad rhwng pob un. Canolradd Cynhesu: 150m dulliau cymysg Prif set: 3 x 200m 2 x 50m dull cefn. Cymerwch saib o 45 eiliad rhwng pob rhan. Ailadroddwch drwyddo ddwywaith.	Diwrnod rhydd	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 45 munud. Ar y llaw arall fe allwch fynd i ddosbarth troelli, neu ddefnyddio y beic troelli yn eich Canolfan Hamdden leol (nid oes rhaid i hyn fod heddiw)

Wythnos 6 Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Rhedeg. 20-25 munud yn hamddenol. Cerddwch os oes rhaid am 30 eiliad ar y tro, er ceisiwch gerdded llai na'r wythnos ddiwethaf	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 20-25 munud gyda chymaint o ailadrodd 25m ag y gallwch chi (ceisiwch wneud o leiaf cymaint a'r wythnos ddiwethaf)) Canolradd: Cynhesu: 150m 3 x 100m 4 x 50m Ailadrodd ddwywaith	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 40 munud. Dilyn gyda rhedeg am 15 munud, yn hamddenol. Rhowch eich cit rhedeg yn barod CYN gadael ar eich beic er mwyn i chi ddechrau rhedeg cyn gynted ag sy'n bosib.	Rhedeg. 20-25 munud yn hamddenol. Cerddwch os oes rhaid am 30 eiliad ar y tro	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 1 x 150m 2 x 100m 4 x 75m Ailadrodd ddwywaith. Cymerwch saib o 60 eiliad rhwng pob un. Canolradd Cynhesu: 150m dulliau cymysg Prif set: 1 x 200m 2 x 150m 3 x 100m Ailadrodd ddwywaith, Cymerwch saib o 45 eiliad rhwng pob rhan	Diwrnod rhydd	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 50 munud. Ar y llaw arall fe allwch fynd i ddosbarth troelli, neu ddefnyddio y beic troelli yn eich Canolfan Hamdden leol (nid oes rhaid i hyn fod heddiw)

Wythnos 7 Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Rhedeg. 20-25 munud yn hamddenol. Cerddwch os oes rhaid am 45 eiliad ar y tro.	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 40 munud. Nofiwch 75m, 100m ar yn ail cymaint o weithiau ag y gallwch chi. Cymerwch saib o 60-90 eiliad rhwng pob un. Canolradd: Cynhesu: 150m dulliau cymysg Prif set: 1 x 200m 1 x 150m 1 x 100m Ail adroddwch 3 gwaith, Cymerwch saib o 45 eiliad rhwng pob rhan	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 40 munud Dilyn gyda rhedeg am 15 munud, yn hamddenol. Rhowch eich cit rhedeg yn barod CYN gadael ar eich beic er mwyn i chi ddechrau rhedeg cyn gynted ag sy'n bosib.	Rhedeg. 20 munud. Ceisiwch beidio stopio o gwbl.	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 2 x 150m 4 x 100m 1 x 200m 2 x 150m Cymerwch saib o 60 eiliad rhwng pob un. Canolradd Cynhesu: 150m dulliau cymysg Prif set: 1 x 250m 1 x 200m 1 x 150m 2 x 100m Ailadrodd ddwywaith, Cymerwch saib o 45 eiliad rhwng pob rhan	Diwrnod rhydd	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 60 munud. Ar y llaw arall fe allwch fynd i ddosbarth troelli, neu ddefnyddio y beic troelli yn eich Canolfan Hamdden leol (nid oes rhaid i hyn fod heddiw)

Wythnos 8 Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Rhedeg. 20-25 munud yn hamddenol. Cerddwch os oes rhaid am 45 eiliad ar y tro, er ceisiwch gerdded llai na'r wythnos ddiwethaf	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 40 munud, ailadroddwch 100m cymaint o weithiau ag y gallwch chi. Cymerwch saib o 60-90 eiliad rhwng pob un. Canolradd: Cynhesu:150m dulliau cymysg Prif set: 1 x 250m 2 x 100m. Ailadroddwch 3 gwaith Cymerwch saib o 45 eiliad rhwng pob un Gorffen gyda 10 x 50m	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 40 munud. Dilyn gyda rhedeg am 15 munud, yn hamddenol. Rhowch eich cit rhedeg yn barod CYN gadael ar eich beic er mwyn i chi ddechrau rhedeg cyn gynted ag sy'n bosib.	Diwrnod rhydd	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 1 x 300m 2 x 150m 4 x 100m Cymerwch saib o 60 eiliad rhwng pob un. Canolradd Cynhesu: 150m dulliau cymysg Prif set: 1 x 300m 1 x 250m 2 x 200m 3 x 150m 5 x 100m Cymerwch saib o 45 eiliad rhwng pob rhan	Diwrnod rhydd	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 30 munud. Ar y llaw arall fe allwch fynd i ddosbarth troelli, neu ddefnyddio y beic troelli yn eich Canolfan Hamdden leol (nid oes rhaid i hyn fod heddiw)

Wythnos 9 Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Rhedeg. 25 munud, yn hamddenol. Ceisiwch beidio cerdded.	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 1 x 250m 1 x 200m 1 x 150m 2 x 100m 4 x 50m Canolradd Cynhesu 150m dulliau cymysg Prif set: 1 x 250m 1 x 100m 1 x 200m 1 x 50m Ailadrodd ddwywaith. Cymerwch saib o 45 eiliad rhwng pob rhan	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 40 munud. Dilyn gyda rhedeg am 20 munud, yn hamddenol. Rhowch eich cit rhedeg yn barod CYN gadael ar eich beic er mwyn i chi ddechrau rhedeg cyn gynted ag sy'n bosib.	Rhedeg. 30 munud yn hamddenol. Cerddwch os oes rhaid am 30 eiliad ar y tro, ond nid fwy	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 40 munud: 1 x 200m 2 x 100m 4 x 50m Cymerwch saib o 60 eiliad rhwng pob rhan. Yna ailadroddwch 100m cymaint o weithiau ag y gallwch hyd nes i'r 40 munud ddod i ben. Canolradd Cynhesu: 150m dulliau cymysg 1 x 300m 1 x 250m 2 x 200m 3 x 150m 4 x 100m Cymerwch saib o 45 eiliad rhwng pob rhan	Diwrnod rhydd	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 60 munud. Ar y llaw arall fe allwch fynd i ddosbarth troelli, neu ddefnyddio y beic troelli yn eich Canolfan Hamdden leol (nid oes rhaid i hyn fod heddiw)

Wythnos 10 Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
-----------------	--------	---------	-----	--------	--------	-----

Rhedeg. 25 munud, yn hamddenol. Ceisiwch beidio cerdded.	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 2 x 150m 4 x 100m 6 x 50m Cymerwch saib o 45-60 eiliad rhwng pob un Canolradd Cynhesu:150m dulliau cymysg Prif set: 1 x 300m 1 x 200m 2 x 100m Ailadrodd ddwywaith. Cymerwch saib o 45 eiliad rhwng pob rhan	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 45 munud. Dilyn gyda rhedeg am 20 munud, yn hamddenol. Rhowch eich cit rhedeg yn barod CYN gadael ar eich beic er mwyn i chi ddechrau rhedeg cyn gynted ag sy'n bosibl. Erbyn hyn fe ddylech chi deimlo eich body n rhedeg yn fwy cyffyrddus oddi ar y beic.	Rhedeg 35-40 munud yn hamddenol. Cerddwch os oes rhaid am 30 eiliad a byddwch yn ymwybodol y byddwch chi wedi blino ar ol ddoe. Mae hyn yn bwysig oherwydd fe fyddwch chi'n rhedeg wedi blino yn ystod triathlon. Mae'n bwysig dod yn gyfarwydd a'r teimlad hwn!	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 1 x 200m 1 x 150m, 2 x 100m 4 x 50m Cymerwch saib o 45-60 eiliad rhwng pob un Canolradd Cynhesu: 150m dulliau cymysg Prif set: 1 x 400m 1 x 300m 2 x 200m 4 x 100m Cymerwch saib o 45 eiliad rhwng pob rhan.	Diwrnod rhydd	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 70 munud. Ar y llaw arall fe allwch fynd i ddosbarth troelli, neu ddefnyddio y beic troelli yn eich Canolfan Hamdden leol (nid oes rhaid i hyn fod heddiw)
--	--	--	--	--	---------------	--

Wythnos 11 Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Rhedeg. 30-35 munud, yn hamddenol. Ceisiwch beidio cerdded.	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Ceisiwch nofio cyn berlled ag y gallwch chi mewn 30 munud. Stopiwch os oes rhaid ond cofnodwch sawl hyd yr ydych yn eu cwblhau yn yr amser hwnnw ar y daflen hon Sawl hyd a gwblhawyd _____ Mwyafrif hyd a gwblhawyd cefn wrth gefn _____	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 40 munud. Dilyn gyda rhedeg am 20 munud, yn hamddenol. Rhowch eich cit rhedeg yn barod CYN gadael ar eich beic er mwyn i chi ddechrau rhedeg cyn gynted ag sy'n bosibl.	Rhedeg 35-40 munud yn hamddenol. Cerddwch os oes rhaid am 30 eiliad a byddwch yn ymwybodol y byddwch chi wedi blino ar ol ddoe. Mae hyn yn bwysig oherwydd fe fyddwch chi'n rhedeg wedi blino yn ystod triathlon. Mae'n bwysig dod yn gyfarwydd a'r teimlad hwn!	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: Ceisiwch nofio 400m (16 hyd). Cymerwch eich amser ond ceisiwch beidio stopio . Canolradd Cynhesu: 150m dulliau cymysg Prif set: 1 x 400m 2 x 250m 3 x 200m 3 x 100m Cymerwch saib o 45 eiliad rhwng pob rhan	Diwrnod rhydd	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 60 munud. Ar y llaw arall fe allwch fynd i ddosbarth troelli, neu ddefnyddio y beic troelli yn eich Canolfan Hamdden leol (nid oes rhaid i hyn fod heddiw)

Wythnos 12 Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Rhedeg.20- 25 munud, yn hamddenol. Ceisiwch beidio cerdded	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Pawb: Cynhesu: 150m Dulliau cymysg. 1 x 200m, 2 x 150m, 3x 100m, 4x 50m	Seiclo ar y ffordd, yn hamddenol. 40 munud. Dilyn gyda rhedeg am 15 munud, yn hamddenol. Rhowch eich cit rhedeg yn barod CYN gadael ar eich beic er mwyn i chi ddechrau rhedeg cyn gynted ag sy'n bosibl.	Diwrnod rhydd	Canolfan Hamdden, nofio lonydd, 0600-0900 Nofis: 20-25 munud gyda chymaint o ailadroddiadau 25m ag y gallwch chi Canolradd Cynhesu: 150m nofio blaen a nofio ar y cefn Prif set: 10 x 50m	Diwrnod rhydd	Ras!