

RHAGLEN HANNER MARATHON I REDWYR PROFIADOL



Mae'r rhaglen hon yn addas i chi os ydych yn ystyried eich hun yn rhedwr profiadol. Rydych wedi cwblhau rasys hanner marathon o'r blaen (o dan 1.45 awr i ddyfion a 2.00 awr i fenywod).

	DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN	DYDD SUL
WYTHNOS 1	4 milltir (6km) hawdd	GORFFWYS	6 milltir (10km) pwylllog	5 milltir (8km) fartlek	GORFFWYS	5 milltir (8km) hawdd	10 milltir (16k) cyflymder rhediad hir
WYTHNOS 2	4 milltir (6km) hawdd	Rhedeg tempo 3 x 7 munud Rhediad ymadfer am 4 munud rhwng setiau	5 milltir (8km) hawdd	Ysbeidiau 4 x 1 milltir (rhediad ymadfer o 400m rhwng setiau)	GORFFWYS	5 milltir (8km) hawdd	10 milltir (16k) cyflymder rhediad hir
WYTHNOS 3	4 milltir (6km) hawdd	Bryniau 6 set Rhedeg i fyny'r bryn am 2 funud a loncian yn araf/ cerdded i lawr a'i ailadrodd	5 milltir (8km) hawdd	Ysbeidiau 6 x 1000m (rhediad ymadfer o 400m rhwng setiau)	GORFFWYS	5 milltir (8km) hawdd	12 milltir (19k) cyflymder rhediad hir
WYTHNOS 4	5 milltir (8km) hawdd	Rhedeg tempo 2 x 10 munud Rhediad ymadfer am 4 munud rhwng setiau	6 milltir (10km) pwylllog	6 milltir (10km) hawdd	GORFFWYS	20 munud hawdd	6 milltir (10km) Cyflymder Ras neu 7 milltir (11km) Treial Amser
WYTHNOS 5	5 milltir (8km) hawdd	Rhedeg tempo 2 x 15 munud Rhediad ymadfer am 4 munud rhwng setiau	7 milltir (11km) pwylllog	Bryniau 6 set Rhedeg i fyny'r bryn am 2 funud a loncian yn araf/ cerdded i lawr a'i ailadrodd	GORFFWYS	5 milltir (8km) hawdd	Rhediad hir o 13 milltir (21km)
WYTHNOS 6	5 milltir (8km) hawdd	Rhedeg tempo 2 x 20 munud Rhediad ymadfer am 5 munud rhwng setiau	7 milltir (11km) pwylllog	Ysbeidiau 5 x 1 Milltir (rhediad ymadfer o 400m rhwng setiau)	GORFFWYS	5 milltir (8km) hawdd	Rhediad hir o 14 milltir (23km)
WYTHNOS 7	5 milltir (8km) hawdd	Rhediad Tempo 20 munud Ymadfer am 5 munud 25 Munud Ymadfer am 4 munud 10 Munud	7 milltir (11km) pwylllog	Bryniau 8 set Rhedeg i fyny'r bryn am 2 funud a loncian yn araf/ cerdded i lawr a'i ailadrodd	GORFFWYS	5 milltir (8km) hawdd	Rhediad pwylllog o 15 milltir (24km)
WYTHNOS 8	6 miles (10km) easy	GORFFWYS	7 miles (11km) steady	Ysbeidiau 5 x 1000m (rhediad ymadfer o 400m rhwng setiau)	GORFFWYS	Loncian am 20 munud	6 milltir (10km) Cyflymder Ras neu 7 milltir (11km) Treial Amser

	DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN	DYDD SUL
WYTHNOS 9	7-8 milltir (11-12km) pwylllog	Rhedeg tempo 2 x 10 munud Rhediad ymadfer am 4 munud rhngw setiau	8 milltir (13km) pwylllog	Bryniau 8 set Rhedeg i fyny'r bryn am 2 funud a loncian yn araf/ cerdded i lawr a'i ailadrodd	GORFFWYS	5 milltir (8km) hawdd	Rhediad hir o 16 milltir (26km)
WYTHNOS 10	5 milltir (8km) hawdd	Rhediad Tempo 20 munud Ymadfer am 5 munud 15 Munud Ymadfer am 4 munud 10 Munud	8 milltir (13km) pwylllog	Bryniau 6 set Rhedeg i fyny'r bryn am 2 funud a loncian yn araf/ cerdded i lawr a'i ailadrodd	GORFFWYS	6 milltir (10km) pwylllog	12 milltir (19k) cyflymder rhediad hir
WYTHNOS 11	5 milltir (8km) hawdd	7 milltir (11km) 1 milltir (2km) hawdd, 5 milltir (5km) cyflymder ras, 1 milltir (2km) hawdd	5 milltir (8km) hawdd	Rhedeg tempo 2 x 10 munud Rhediad ymadfer am 4 munud rhngw setiau	GORFFWYS	6 milltir (10km) pwylllog	10 milltir (16k) cyflymder rhediad hir
WYTHNOS 12	4 milltir (6km) hawdd	5 milltir (8km) 1 milltir (2km) hawdd, 3 milltir (8km) cyflymder ras, 1 milltir (2km) hawdd	GORFFWYS	6 milltir (10km) pwylllog	GORFFWYS	GORFFWYS	DIWRNOD Y RAS

**DIOLCH AM
YMUNO A'R
FRWYDR DROS
GARTREF**

COFNOD RHEDEG:

Cyfle i chi gofnodi eich cynnydd dros gyfnod y rhaglen hyfforddi; bydd cofnodi eich llwyddiannau yn rhoi hwb i'ch hyder, a bydd nodi sesiynau anodd a'r rheswm dros hyn yn eich galluogi i ddatblygu yn y dyfodol.

	DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN	DYDD SUL
ENGHRAIFFT		Wedi blino heddiw, wedi cwblhau'r sesiwn - falch o hynny	Roedd gen i lawer o egni heddiw			Bûm yn rhedeg gyda fy ngrŵp cymdeithasol heddiw - roedd yn braf hyfforddi gyda phobl eraill	Llinyn y gar yn dynn, mae'n braf cael ymestyn.
WYTHNOS 1							
WYTHNOS 2							
WYTHNOS 3							
WYTHNOS 4							
WYTHNOS 5							
WYTHNOS 6							
WYTHNOS 7							
WYTHNOS 8							
WYTHNOS 9							
WYTHNOS 10							
WYTHNOS 11							
WYTHNOS 12							DIWRNOD Y RAS