

RHAGLEN HANNER MARATHON GANOLRADD



Mae'r rhaglen hon yn addas i chi os ydych wedi rhedeg hanner marathon o'r blaen, neu'n rhedeg pellteroedd hirach yn rheolaidd er pleser ond y byddech nawr yn hoffi gwella eich amser (llai na 2 awr i ddynion a 2.15 awr i fenywod). Mae'n cwmpasu cyfuniad o rediadau hir a sesiynau cyflymder i wella cyflymder a, gobeithio, eich galluogi i gyflawni eich potensial llawn.

	DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN	DYDD SUL
WYTHNOS 1	GORFFWYS	Rhediad 30 munud hawdd	30 munud tempo (yn cynnwys 5 munud o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	Croes Hyfforddi am 40 munud (beicio, nofio, dosbarth cylched neu Boxercise ac ati)	Gwaith cyflymder am 30 munud (fartlek, ellydd, ysbeidiau ac ati)	3 milltir (5k) cyflymder rhediad hir
WYTHNOS 2	GORFFWYS	Rhediad 30 munud hawdd	30 munud tempo (yn cynnwys 5 munud o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	Croes Hyfforddi am 40 munud	Gwaith cyflymder am 30 munud	Rhediad hir o 5 milltir (8k)
WYTHNOS 3	GORFFWYS	Rhediad 30 munud hawdd	30 munud tempo (yn cynnwys 5 munud o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	Croes Hyfforddi am 40 munud	Gwaith cyflymder am 30 munud	Rhediad hir o 6 milltir (10k)
WYTHNOS 4	GORFFWYS	Rhediad 40 munud hawdd	30 munud tempo (yn cynnwys 5 munud o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	Croes Hyfforddi am 40 munud	Gwaith cyflymder am 30 munud	Rhediad hir o 6 milltir (10k)
WYTHNOS 5	GORFFWYS	Rhediad 40 munud hawdd	30 munud tempo (yn cynnwys 5 munud o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	Croes Hyfforddi am 40 munud	Gwaith cyflymder am 30 munud	Rhediad hir o 8 milltir (13km)
WYTHNOS 6	GORFFWYS	Rhediad 45 munud hawdd	30 munud tempo (yn cynnwys 5 munud o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	Croes Hyfforddi am 50 munud	Gwaith cyflymder am 40 munud	Rhediad hir o 8 milltir (13km)
WYTHNOS 7	GORFFWYS	Rhediad 45 munud hawdd	30 munud tempo (yn cynnwys 5 munud o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	Croes Hyfforddi am 50 munud	Gwaith cyflymder am 40 munud	Rhediad hir o 6 milltir (10k)
WYTHNOS 8	GORFFWYS	Rhediad 50 munud hawdd	30 munud tempo (yn cynnwys 5 munud o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	Croes Hyfforddi am 60 munud	Gwaith cyflymder am 40 munud	Rhediad hir o 10 milltir (16k)

	DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN	DYDD SUL
WYTHNOS 9	GORFFWYS	Rhediad 40 munud hawdd	30 munud tempo (yn cynnwys 5 munud o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	Croes Hyfforddi am 50 munud	Gwaith cyflymder am 40 munud	Rhediad hir o 12 milltir (19k)
WYTHNOS 10	GORFFWYS	Rhediad 60 munud hawdd	30 munud tempo (yn cynnwys 5 munud o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	Croes Hyfforddi am 40 munud	Gwaith cyflymder am 40 munud	Rhediad hir o 12 milltir (19k)
WYTHNOS 11	GORFFWYS	Rhediad 50 munud hawdd	30 munud tempo (yn cynnwys 5 munud o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	Croes Hyfforddi am 40 munud	Gwaith cyflymder am 40 munud	Rhediad hir o 6 milltir (10k)
WYTHNOS 12	GORFFWYS	Rhediad 40 munud hawdd	30 munud tempo (yn cynnwys 5 munud o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	Rhediad hawdd am 50 munud neu ORFFWYS yn dibynnu ar sut mae'r corff yn teimlo	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