

## RHAGLEN HYFFORDDI ATHLETWYR

A wnewch chi nodi manylion eich sesiynau hyfforddi penodol yn y blychau isod. Nodwch y cyfleuster a gafodd ei ddefnyddio a hyd y sesiwn ar gyfer pob un o'r categorïau. Os oes gennych raglen hyfforddiant a ddarperir gan y corff llywodraethu, defnyddiwch hon yn lle.

### YN YSTOD Y TYMOR / CYSTADLEUAETH

	Cardiofasgwlaidd	Cryfder Cyhyrau a Dycnwch	Cyflymdra ac Ystwythder	Gorffwys Actif / Gorffwys	Arall
Llun					
Maw					
Mer					
Iau					
Gwen					
Sad					
Sul					

### CYFNOD Y TU ALLAN I'R TYMOR / HEB FOD YN CYSTADLU

	Cardiofasgwlaidd	Cryfder Cyhyrau a Dycnwch	Cyflymdra ac Ystwythder	Gorffwys Actif / Gorffwys	Arall
Llun					
Maw					
Mer					
Iau					
Gwen					
Sad					
Sul					

Llofnod Swyddog Datblygu Rhanbarthol  
y Corff Llywodraethu \_\_\_\_\_

Dyddiad \_\_\_\_\_