



Hon yw'r rhaglen i chi os mai hwn fydd eich hanner marathon cyntaf, neu os oes peth amser ers ichi redeg y fath bellter. I fanteisio i'r eithaf ar y rhaglen, dylech allu rhedeg 3 milltir (5km) mewn llai na 40 munud. Ond peidiwch â phryderu os nad ydych chi wedi gwneud hynny eto - mae'r rhaglen hon o fewn eich cyrraedd yn llwyr.

## RHAGLEN HANNER MARATHON I DDECHREUWYR

	<b>LLUN</b>	<b>MAWRTH</b>	<b>MERCHER</b>	<b>IAU</b>	<b>GWENER</b>	<b>SADWRN</b>	<b>SUL</b>
<b>WYTHNOS 1</b>	GORFFWYS	30 mun o redeg hawd	30 mun o redeg tempo (yn cynnwys 5 mun o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	30 mun rhedeg hawdd/arafu	GORFFWYS	3 milltir (5k) cyflymder rhedeg hir
<b>WYTHNOS 2</b>	GORFFWYS	30 mun o redeg hawdd	30 mun o redeg tempo (yn cynnwys 5 mun o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	30 mun rhedeg hawdd/arafu	GORFFWYS	40 mun rhedeg hir
<b>WYTHNOS 3</b>	GORFFWYS	30 mun o redeg hawdd	30 mun o redeg tempo (yn cynnwys 5 mun o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	30 mun rhedeg hawdd/arafu	GORFFWYS	5 milltir (8k) rhedeg hir
<b>WYTHNOS 4</b>	GORFFWYS	40 mun o redeg hawdd	30 mun o redeg tempo (yn cynnwys 5 mun o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	40 mun Traws-hyfforddi	GORFFWYS	60 mun rhedeg hir
<b>WYTHNOS 5</b>	GORFFWYS	40 mun o redeg hawdd	30 mun o redeg tempo (yn cynnwys 5 mun o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	40 mun Rhedeg Cyflym neu Traws-hyfforddi	GORFFWYS	7 milltir (11km) rhedeg hir
<b>WYTHNOS 6</b>	GORFFWYS	40 mun o redeg hawdd	30 mun o redeg tempo (yn cynnwys 5 mun o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	40 mun Rhedeg Cyflym neu Traws-hyfforddi	GORFFWYS	8 milltir (13k) rhedeg hir

	<b>LLUN</b>	<b>MAWRTH</b>	<b>MERCHER</b>	<b>IAU</b>	<b>GWENER</b>	<b>SADWRN</b>	<b>SUL</b>
<b>WYTHNOS 7</b>	GORFFWYS	40 mun o redeg hawdd	30 mun o redeg tempo (yn cynnwys 5 mun o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	40 mun Rhedeg Cyflym neu Traws-hyfforddi	GORFFWYS	60 mun rhedeg hir
<b>WYTHNOS 8</b>	GORFFWYS	40 mun o redeg hawdd	30 mun o redeg tempo (yn cynnwys 5 mun o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	50 mun Rhedeg Cyflym neu Traws-hyfforddi	GORFFWYS	10 milltir (16k) rhedeg hir
<b>WYTHNOS 9</b>	GORFFWYS	40 mun o redeg hawdd	30 mun o redeg tempo (yn cynnwys 5 mun o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	50 mun Rhedeg Cyflym neu Traws-hyfforddi	GORFFWYS	5 milltir (8k) rhedeg hir
<b>WYTHNOS 10</b>	GORFFWYS	40 mun o redeg hawdd	30 mun o redeg tempo (yn cynnwys 5 mun o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	40 mun Rhedeg Cyflym neu Traws-hyfforddi	GORFFWYS	12 milltir (19k) rhedeg hir
<b>WYTHNOS 11</b>	GORFFWYS	40 mun o redeg hawdd	30 mun o redeg tempo (yn cynnwys 5 mun o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	40 mun Rhedeg Cyflym neu Traws-hyfforddi	GORFFWYS	6 milltir (10k) rhedeg hir
<b>WYTHNOS 12</b>	GORFFWYS	40 mun o redeg hawdd	30 mun o redeg tempo (yn cynnwys 5 mun o gynhesu ac oeri)	GORFFWYS	50 mun o redeg hawdd neu ORFFWYS yn ddibynnol ar sut mae'r corff yn teimlo	GORFFWYS	<b>Diwrnod Ras</b>

*I gael mwy o gymorth, ewch i:*

**IRUN.CYMRU**

# COFNOD RHEDEG

Cyfle i chi gofnodi cynnydd dros gyfnod y rhaglen hyfforddi; bydd cofnodi llwyddiant yn hwb i'ch hyder a bydd nodi sesiynau anodd a'r rhesymau yn rhoi cyfle i chi ddatblygu yn y dyfodol.

	<i>LLUN</i>	<i>MAWRTH</i>	<i>MERCHER</i>	<i>IAU</i>	<i>GWENER</i>	<i>SADWRN</i>	<i>SUL</i>
<i>ENGHRAFFT</i>	Teimlo'n llawn egni heddiw	Wedi blino heddiw, cwblhau'r sesiwn - balch o hynny				Rhedeg gyda fy ngrŵp cymdeithasol heddiw - braf hyfforddi gydag eraill	Cyhyrau'r coesau'n dynn, braf ymestyn
<i>WYTHNOS 1</i>							
<i>WYTHNOS 2</i>							
<i>WYTHNOS 3</i>							
<i>WYTHNOS 4</i>							
<i>WYTHNOS 5</i>							
<i>WYTHNOS 6</i>							

	<i>LLUN</i>	<i>MAWRTH</i>	<i>MERCHER</i>	<i>IAU</i>	<i>GWENER</i>	<i>SADWRN</i>	<i>SUL</i>
<i>WYTHNOS 7</i>							
<i>WYTHNOS 8</i>							
<i>WYTHNOS 9</i>							
<i>WYTHNOS 10</i>							
<i>WYTHNOS 11</i>							
<i>WYTHNOS 12</i>							<i>Diwrnod Ras</i>

*I gael mwy o gymorth, ewch i:*

***IRUN.CYMRU***