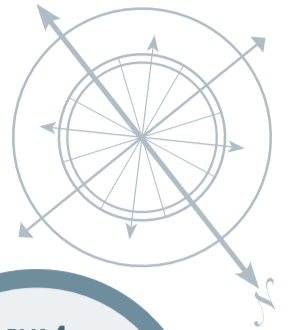


Penarth HELFA DRYSOR TAITH Her



Fforio Ffeithiau
Faint o sêr y gellir eu gweld o'm drws?



Holm House



Fforio Ffeithiau
Mae fy enw gwreiddiol i'w weld yn Dickens



Usgol Westbourne

**Rhif 4
Her Ffitrwydd**

10 Gwasg Byrfaich

10 Cырcydiadau

10 Neidiau Seren

**Rhif 3
Her Ffitrwydd**

10 Gwasg Byrfaich

10 Cырcydiadau

10 Neidiau Seren



Fforio Ffeithiau
Faint ydyw fy oed?



**Rhif 2
Her Ffitrwydd**

10 Gwasg

10 Cырcydiadau Naid

10 Cырcydiadau Ochr



Fforio Ffeithiau
Beth sydd o dan amser?

**Rhif 1
Her Ffitrwydd**

10 Dipiau

10 Cырcydiadau

10 Neidiau gwasg



Parc Belle View



Ur Hen Dolty



Parc St Joseph

Dechrau'r Llwybr



Fforio Ffeithiau
Rhif cyswllt Rob Wade ag asiant arbennig

**Rhif 5
Her Ffitrwydd**

5 Neidiau gwasg

5 Cырcydiadau

5 Neidiau Seren



Fforio Ffeithiau
Faint o feinciau allwch chi eu cyfrif?

**Rhif 6
Her Ffitrwydd**

5 Gwasg Byrfaich

5 Bunny Hops

5 Neidiau gwasg



Neidiau gwasg

Ymarfer cryfder o: sgwatio, hyrddio, yna sefyll



Planc

Ymarfer cryfder y craidd. Cynnal safle gwthiad i fyny gyhyd ag sy'n bosibl



Rhagwthion

Ymarfer ymwrthedd; dechrau wrth sefyll yna camu ymlaen (ar 90°) yna camu yn ôl



Cырcydiadau Ochr

Camu i'r ochr wrth blygu'r ddau ben-glin mewn safle sgwatio

Dechrau arni

Cyn eich taith, mae bob amser yn well gwneud rhywfaint o ymarfer cynhesu er mwyn osgoi straen ar y cyhyrau. Eitem hanfodol i fynd â hi gyda chi yw ffôn i olrhain eich llwybr, i dynnu

lluniau a monitro curiad eich calon/camau; mae hefyd yn syniad da cario potelaid o ddŵr i osgoi dadhydradu.



cysylltiad



cysylltwch



llwybrau



nodiau



ffitrwydd



amser



pwyntiau



lluniau

Gallwch gerdded, rhedeg, sgwtera neu feicio. Chi biau'r dewis

Tynnwch eich llun gorau o'r golygfeydd hardd a'n tagio ar twitter neu ei bostio ar facebook. A phan gyrhaeddwch bob lleoliad dewch o hyd i ffaith hwyliog a llenwch y ffurflen hon

Lefel 1

Ym mhob lleoliad dewiswch 1 ymarfer corff yn unig a'i dicio oddi ar y blwch, cyn symud ymlaen

Lefel 2

I'r rhai ohonoch sy'n gyflawnwyr egni uchel, rhowch gynnig ar yr holl ymarferion a chwblhau'r holl her!

Rhowch wybod i ni sut hwyl gewch chi a pheidiwch ag anghofio cynnwys unrhyw syniadau ar gyfer ein her fawr nesaf. Ewch ymlaen, rhowch gynnig arni...