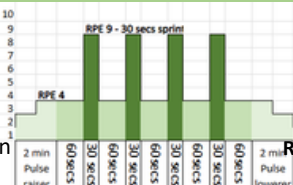


Wythnos 2 Cynllun y Cleient Cleient: [REDACTED]

Dyddiad:12 Chwefror 26				Amser: 12:30		Lleoliad:Coleg Sir Gar					
T: [REDACTED]	Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul				
Trosolwg o'r Wythnos	Pilates Cadair 1	Gorffwys	Diwygiwr Pilates 1 awr	Sesiwn 12 Chwefror	Dosbarth Cryfder [REDACTED]	Gorffwys	Mynd i Gerdded gyda'r Teulu				
Proffil Cleient: 48 oed, B, yn gweithio'n llawn amsermewn swydd ddesg, yn briod ac mae ei mab ieuengaf yn byw gartref a chi. Cafodd glun newydd yn 2018, ac mae ganddi rywfaint o ddiffyg symudedd ac arthritis yn y ddwy glun, ac mae'n gwella ar ôl anaf i'r ysgwydd ar yr ochr chwith. Mae'r holl anafiadau yn hen ac mae'n addas i gymryd rhan. Mae eisiau gwella symudedd ei chlun, cryfhau ei hysgwydd ac adeiladu cyhyrau. Mae'n hyfforddwr pilates ac eisoes yn weithgar iawn, wrth ei bodd yn cerdded / beicio, dim gymaint o ymarfer corffeffaith				Rhwystrau: Amser - yn gweithio'n llawn amser ac mae ganddi fab a mam sy'n dibynnu arni. Datrysiad - gall rhaglennu amseroedd pan fydd y mab gyda'r tad a/neu'r gŵr helpu.		Cymhelliant: Tystysgrif pan fydd yn llwyddo pob nod. 1 sesiwn cryfder ac ymestyn PT rhad ac am ddim ar ddiwedd 12 wythnos wedi'i chwblhau'n llwyddiannus					
Nodau Tymor Byr (4-12 wythnos)			Nodau Tymor Hir - erbyn 02/02/2027		Data Prawf Iechyd a Ffitrwydd Cyfredol						
- i gwblhau 1 Byrfraich llawn - 4 wythnos (01/03/2026) - Cyfredol 12 x 3/4 - (cryfder yr ysgwydd chwith yn rhwystro cynnydd i wneud un llawn)			- Lleihau lefelau straen trwy drefn ymarfer corff cyson gan wneud amser iddi hi ei hun		Mewngorfforiad: Taldra: 163.5cmPwysau 56.7kg BMI - 21.2 arferol; Math Corff sylfaenol - Siâp I = corff cytbwys, dim risg iechyd wedi'i nodi ac mewn sefyllfa i dyfu mäs cyhyrau; Mäs Cyhyrau Ysgerbydol (SMM) 23.1kg (byddai cynnydd o 2% yn 0.46kg; 5% 1.15kg)						
-cynyddu mäs cyhyrau 2% - 12 wythnos (26/04/2026) - o 23.1kg i 23.56kg			- sefydlu cynllun maeth cynaliadwy i wneud y ddatblygu'r cyhyrau gymaint â		Prawf Cydbwysedd Stork Sefydlog - gwelir anghydbwysedd ar ochr y glun newydd. Coes dde (ochr y glunnewydd) 6 eiliad Coes chwith 12 eiliad.						
-i gwblhau 5 byrfraich llawn - 12 wythnos (26/04/2026)			- cynyddu mäs cyhyrau 5%; (i 24.26kg)		Prawf byrfraich (press up) – safle 3/4 wedi'i addasu - ynyprawf cychwynnol, gall gyflawni 12						
Sesiynau Campfa											
Cydran cynhesu i fyny											
Trosolwg o'r Cynnwys, gan											
gynnwys symudedd, codi curiad y galon, ac ystod o symudiadau		Offer a Hyd (Peiriant, yr angen)		Lefel/Cyflymder	Ganfyddedig	Dilyniant (P)/ Atchweliad (R), Addasiadau (AD) neu Amgen (AL)					
Ymarfer Codi Curiad y Galon1 - CV - Melindraed -traar yfelin draed (treadmill), symudwchyr		Melin daed (<i>Treadmill</i>) 3 munud		llethr 1 - cyflymder yn	3/4 RPE ar raddfa 1-10	P - cynyddu llethr / cyflymder; R - cerdded yn eich unfan oddi ar y felin draed					
Symudedd oddiar yfelin draed Cylchoedd clunwrthsefyll, cylchoedd ysgwydd, rhagwth (<i>lunge</i>) wrth sefyll,		Dim offer - 8 o bob un ar bob coes lle bo'n berthnasol		Amherthnasol	3/4 RPE ar raddfa 1-10	AL Glute bridge / glöyn byw / ymestyn cyhyrau cefn y glun yn gorwedd ar y cefn; P - Cynyddu Ystod					
Ymestyniadau paratoi – cyhyrau pectoral (pecs) / cyhyrau triphen		Dim offer 6-10 eiliad yr un		Amherthnasol	Amherthnasol						
Cydran Hyfforddi Cardiofasgwlaidd (CV)											
Ymarfer Codi Curiad y Galon 2 - Cardiofasgwlaidd - Cross Trainer		codi curiad y galon ar y cross trainer am 2 funud				AL - Ski Erg					
Cyfnodau Sbrint		60 eiliad 4/5 RPE a 30 eiliad sbrint 9 RPE - am 7 munud				P - cynyddu gwrthiant/llethr					
Curiad Calon Is		2 funud o ostwng curiad y galon				R - lleihau ymwrthedd - lleihau amser s					
Cydran Hyfforddi Gwrthiant											
Ymarfer Corff/Peiriant		Gwrthiant	Ailadroddiadau	Setiau	Gorffwys	Dilyniant (P)/ Atchweliad (R), Addasiadau (AD) neu Amgen					
Gwasg Goesau (<i>leg press</i>) Wrth Eistedd		75% o 1RM	8 ailadroddiad	Set Sylfaenol 1	45 eiliad	AL - Rhagwth (<i>Lunge</i>) camu ymlaen; AD - - Newid safle'r droed (uchel / isel - ystum llydan / cul) P -					
SUPERSET Gwasg Ysgwydd Wrth Eistedd (wythnos 1 - 10kg) mae gwendid yn yr ysgwydd chwith felly mae angen ystyried yn ofalus faint o bwysau a ddefnyddir		75% o 1RM	8 ailadroddiad	Superset 1 set	SS dim gorffwys	AL - Gwasg ysgwydd pwysau rhydd AD - newid gafael (niwtral / pronedig) symud bawd; addasiad arddwrn P - cynyddu pwysau / ailadroddiadau R - lleihau pwysau /					
SUPERSET Pwysau Rhydd -Codiad Ochrol (wythnos 1- 3kg)		75% o 1RM	8 ailadroddiad	Superset 1 set	SS 45 eiliad	AL - Codiad ochro cebl; AD - Codiad ochrol braich sengl yn gorwedd ar ochr P - Daliwch am 2 eiliad / tempo - rheolaeth araf; cynyddu pwysau R - Band gwrthiant ysgafn					
Pont Glutes gyda Phwysau (wythnos 1- 10kg)		pwysau'r corff	8 ailadroddiad	1 set sengl	Amherthnasol	AL - Rhagwrthiadau (<i>Lunges</i>) wrth gerdded; P - Glute bridge coes sengl / Isometrig dal am 3-5 eiliad; R -					
Planc llawn		pwysau'r corff	30 eiliad	1 set. set unigol	Amherthnasol	AL - Ymestyniad Aderyn Ci P - tapiau ysgwydd bob yn ail R - Bocs / safle					
Ymarfer oeri											
Offer a Dull		Amseroedd y	Lefel / Cyflymder	Graddio Ymdred	Addasiadau neu Ddewisiadau Amgen ar gyfer D						
Ymarfer Gostwng Curiad y Galon - B		33 munud	Gwrthiant isel, cyflymder cyson i godi yna	5/6 RPE gostwng i 2/3 RPE	AL - Melin draed P - cynyddu ymwrthedd R - lleihau ymwrthedd a / neu ddefnyddio beic gorwedd i leihau straen ar gymalau						
Ymestyniadau											
Grŵp Cyhyrau	Ymestyn			Cynnal / Datblygiadol	Hyd	Rhesymeg					
Cyhyrau plygu'r glun	Ystum y glöyn byw			Cynnal	15-20 eiliad	Wedi'i ddefnyddio mewn pont glute					
Cyhyrau triphen (<i>Triceps</i>)	Ymestyniad tricep brachii uwchben y pen			Cynnal	15-20 eiliad	Wedi'i ddefnyddio mewn gwasg ysgwydd					
Cyhyrau pedwar pen (<i>Quadriceps</i>)	Ymestyniad y cwad wrth sefyll			Cynnal	15-20 eiliad	Wedi'i ddefnyddio mewn Gwasg Goesau / cycrydiadau (<i>squats</i>) / rhagwrthiadau (<i>lunges</i>)					
Cyhyrau cefn y glun	Ymestyn cyhyrau cefn y glun wrth orwedd ar y			Datblygiadol	20-30 eiliad	Wedi'i ddefnyddio mewn peiriannau cardiofasgwlaidd					
Asgwrn cefn, ysgwyddau, cluniau, cyhyrau'r pen-ôl.	Ystum plentyn gyda'r opsiwn o godi'r bysedd i y			Cynnal	15-20 eiliad	ymestyniad olaf ar gyfer pob rhan					