

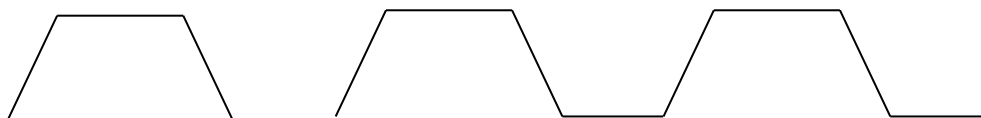


3 GWAITH Y DYDD:

1. Gwasgwch lawr y pelfis a daliwch am __ eiliad

Ymlaciwch am __ eiliad

Ailadroddwch __ o weithiau



2: Gwasgwch lawr y pelfis yn gyflym, yna rhyddhewch yn llawn

Ailadroddwch ____ o weithiau



Rhowch dic ar y siart ar gyfer pob sesiwn ymarfer corff y byddwch yn ei chwblhau

Wythnos	Dydd Llu	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Su
1							
2							
3							
4							
5							
6							

7							
8							
9							
10							

Cofiwch gyfangu llawr eich pelfis cyn ac yn ystod peswch, tisian
neu pan fyddwch yn codi (y '**DDAWN**')