



## Milltir y dydd Athletau Cymru - Cyfnod atal y coronafeirws.

Yn ystod cyfnod atal y coronafeirws hwn, bydd trigolion Cymru yn gweld eu gweithgareddau o ddydd i ddydd yn gyfyngedig iawn. Un o'r ychydig resymau y byddwn yn cael ein hannog i adael ein tŷ ar ei gyfer yw ymarfer corff.

Rydym yn galw'r genedl i ddangos pa mor bwysig yw ymarfer corff yn ein bywydau bob dydd ar gyfer eu lles meddyliol a chorfforol ac ymgymryd â'n her Milltir y dydd Athletau Cymru yn y cyfnod atal y coronafeirws!

### Sut i gymryd rhan

Gan ddechrau ddydd Llun Hydref 26ain, byddwn yn cerdded, loncian, rhedeg neu wthio milltir bob dydd yn ystod y cyfnod atal y coronafeirws, gyda thema wahanol ar gyfer pob diwrnod. Does ddim rhaid iddo fod yn filltir hyd yn oed, gallwch fynd ymhellach os dymunwch, rydym am annog cynifer o bobl â phosibl i fod yn egniol yn ystod y cyfnod hwn a thu hwnt.

Rydym wedi creu rhif arbennig y gallwch ei lawrlwytho, ei argraffu a'i wisgo. Y roll sydd angen i chi ei wneud yw ychwanegu eich enw a rhoi tic wrth bob dydd wrth i chi eu cwblhau, allwch chi wneud bob un o'r 13?!

Rhannwch eich llwyddiant

Rhowch wybod i ni eich bod wedi gwneud eich milltir drwy'r cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio'r hashnod isod, gallwch hyd yn oed anfon llun atom ohonoch chi a'ch teulu yn gwneud eich ymarfer bob dydd. Tagiwch @WelshAthletics a / neu @RunWales yn eich lluniau a'ch negeseuon er mwyn i ni allu gweld beth yr ydych wedi bod yn ei wneud.

#MADFirebreakChallenge

Dyddiad	Milltir	Manylion
26 Hydref	Milltir Cynhesu fyny	Gwnewch eich milltir cyntaf o'r cyfnod atal. Gallwch redeg, loncian, gwthio, hopian, sgipio neu gropian; nid yw'n bwysig sut y byddwch yn actif. Cofnodwch eich amser os ydych yn dymuno er mwyn bod gennych amser i'w guro yn nes ymlaen!!
27 Hydref	Milltir Pinc	Mae mis hydref yn Fis Ymwybyddiaeth Canser y Fron. Crys-T, hwdi, Esgidiau neu Gôt – cwblhewch eich milltir yn gwisgo pinc!
28 Hydref	Milltir Teulu / Milltir Gyda'n Gilydd	Cwblhewch eich milltir gyda rhywun arall o'ch. Mynd am dro hamddenol ta ras i'r diwedd? Byddwch yn ofalus, fe allai hon fod yn un gystadleuol!!
29 Hydref	Milltir i fyny'r allt	Efallai y gallwch fynd ffordd wahanol i'r arfer? Ewch allan i weld faint o elltydd y gallwch eu cael o fewn un filltir.
30 Hydref	Milltir Cadwyn	Cwblhewch eich milltir gan ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau: hopian, sgipio, neidio, i'r ochr ac am yn ôl. Allwch chi greu dulliau eich hun yn ystod y filltir?

31 Hydref	Milltir Pwmpen	Calan Gaeaf Hapus – Cwblhewch eich milltir mewn gwisg ffansi, peidiwch ag anghofio eich lluniau dychrynlyd!
1 Tach	Gorffwys - Soffa	6 milltir wedi eu cwblhau, anhygoel! Amser gorffwys ac adlewyrchu ar sut roedd yn teimlo i fod allan yn symud eich cyrff
2 Tach	Milltir Chwaraeon Unedig	Yn galw ar yr holl chwaraeon!! Rydym ni gyd yn gwybod pa mor bwysig yw hi i fod yn actif, mae heddiw yn gyfle i gwblhau eich milltir yn nillad eich hoff glwb chwaraeon o'ch dewis chi! – pam ddim ceisio cicio pêl-droed am filltir, pêl hoci, bownsio pêl tennis ar rased, bocsio eich ffordd fel Rocky am filltir ac ati.
3 Tach	Milltir Fwdlyd	Cyfle i wneud golwg, gwnewch eich milltir oddi ar y ffordd, yn y coed, ar y gwair! Po fwyaf o fwd y gorau!
4 Tach	Milltir Ddwawl	Dyblu fyny! Beth am geisio gwneud 2 filltir a dod o hyd i lwybr newydd!
5 Tach	Milltir Gylchol	Mae hi'n amser cyflwyno ychydig o weithgareddau i'ch milltir – e.e. gwnewch chwarter milltir a wedyn 10 byrfraich (press-up), gwnewch chwarter milltir arall ac yna gwneud 20 sgwat. Os byddwch yn gweld tân gwyllt ar y ffordd gwnewch naid seren!
6 Tach	Milltir o Gerdded	Cerddwch eich milltir yn gyflym! Amser i symud eich cluniau, un ai mor gyflym a phosibl neu gyda chynifer o wahanol fathau o gerdded a phosibl.
7 Tach	Milltir Gyflym	Profwch eich hun – allwch chi redeg yn gyflymach na'ch amser gorau?

Byddwn yn eich atgoffa bob dydd ar ein cyfryngau cymdeithasol a'n gwefannau felly bydd gennych ddim esgus i beidio â chymryd rhan!



**M.A.D**  
**mile a day**  
**Milltir Y Dydd**  
**firebreak**  
**challenge**

**#1** the warm up mile  
**milltir cynhesu fyny**

powered by


