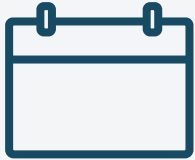


Paratoi ar gyfer wythnos hyfforddi arferol

Gall wythnos hyfforddi arferol gynnwys boreau cynnar, gorffen yn hwyr, a rhuthro di-stop o un lle i'r llall. Dyma gyngor doeth i'ch helpu chi i gefnogi eich plentyn i baratoi ar gyfer wythnos hyfforddi arferol:



Eu cefnogi nhw i gynllunio ymlaen
neilltuo amser i fapio eu hwythnos



Eu hannog nhw i baratoi ymlaen llaw
drwy greu rhestr wirio



Eu helpu nhw i ddefnyddio eu rhwydwaith cefnogi
drwy wneud aelod o staff yn ymwybodol o'u gofynion



Pwysleisio cyfathrebu da
drwy gyfathrebu dyddiadau allweddol ymhell ymlaen llaw



Crynodeb

Bydd rhoi cyfle i athletwyr iau ymarfer eu sgiliau rheoli amser a threfnu o fudd iddyn nhw yn eu camp ac wrth iddyn nhw bontio at draws gwahanol feysydd yn eu bywyd.



I gael rhagor o wybodaeth,
dilynwch y cod QR yma i
wefan Nofio Cymru

sportwales
chwaraeoncymru

 **THE
NATIONAL
LOTTERY**


SWIM WALES
NOFIO CYMRU