

# PECYN HYFFORDDI PERSONOL

## PERSONAL TRAINER PACK

Eich canllaw i'r pecyn hyfforddi personol sydd ar gael yn safleoedd Byw'n Iach yng Ngwynedd.

Your guide to the personal trainer packs that are available at Byw'n Iach sites in Gwynedd.



Byw'n Iach

[www.bywniach.cymru](http://www.bywniach.cymru)



## PECYN LLAWN HYFFORDDIANT PERSONOL PERSONAL TRAINING FULL PACKAGE

<p><b>PECYN HYFFORDDIANT PERSONOL LLAWN 1</b></p> <p><b>FULL PERSONAL TRAINING PACKAGE 1</b></p>	<p><b>8 sesiwn dros 12 wythnos.</b> Holiadur Iechyd a Ffitrwydd / Dyddiadur Maeth / Aseidiadau ffitrwydd / Prawf Ystadegau Corff / Prawf Cooper / Sesiynau Ystafell Ffitrwydd / Darparu cynllun ymarfer corff. Disgwylir i chi weithio ar eich cynllun ymarfer corff 2 - 3 gwaith rhwng sesiynau.</p> <p><b>8 sessions over 12 weeks.</b> Health &amp; Fitness Pre-questionnaire evaluation / Nutrition Diary / Fitness assessments / Body stat test / / Cooper test / Sessions in the fitness room / Provide a workout plan. You are expected to work on your workout plan 2 – 3 times between sessions.</p>	<p><b>£255</b></p>
<p><b>PECYN HYFFORDDIANT PERSONOL LLAWN 2</b></p> <p><b>FULL PERSONAL TRAINING PACKAGE 2</b></p>	<p><b>8 x 60 munud yn yr ystafell ffitrwydd neu ystafell bwysau</b> Rhoi amrywiaeth o wahanol sesiynau ffitrwydd i chi bob sesiwn gyda Hyfforddwr Personol.</p> <p><b>8 x 60 minute in the fitness or weights room</b> Giving you a variety of different workouts each session with a Personal Trainer.</p>	<p><b>£255</b></p>

**PECYN HYFFORDDIANT PERSONOL  
PERSONAL TRAINING PACKAGE**

<p><b>1:1 Sesiwn Hyfforddi Penodol</b> <b>1:1 Specific Training Session</b></p>	<p>Sesiwn 60 munud gyda hyfforddwr personol yn y gampfa 60 minute personal training session in the gym with instructor</p>	<p><b>£44.30</b></p>
<p><b>1:2 Sesiwn Hyfforddi Penodol</b> <b>1:2 Specific Training Session</b></p>	<p>Sesiwn 60 munud gyda hyfforddwr personol i 2 berson o'r un gallu. A 60 minute session with a personal trainer for 2 people of the same ability.</p>	<p><b>£51.00</b></p>
<p><b>Mesuriadau Cyfansoddiad Y Corff (BodyStat)</b> <b>Body Composition Readings (Bodystat)</b></p>	<p>Mesuriadau amrywiol y corff wedi ei wneud yn broffesiynol gan hyfforddwr personol. Various body measurements taken professionally by a personal trainer.</p>	<p><b>£19.20</b></p>

## PECYN HYFFORDDIANT PERSONOL LLAWN 1 FULL PERSONAL TRAINING PACKAGE 1

### **SESIWN 1: Ymgynghoriad: 1 awr a 30 munud**

- Gwerthuso cyn-holiadur Iechyd a Ffitrwydd / Dyddiadur Maeth
- Asesiadau ffitrwydd
- Pwysedd gwaed
- Siwgr glwcos
- Cryfder
- Hyblygrwydd
- Uchder a phwysau
- Prawf stats corff - yn dangos mesuriadau manylach - : %BRASTER Y CORFF, %CYHYRAU Y CORFF, %CYFANSWM DWR Y CORFF, CALORIAU ANGENRHEIDIOL DYDDIOL I'R CORFF
- Prawf Cooper 12 munud yn cael ei berfformio ar feic neu treadmill.

### **SESIWN 2:** 60 munud

### **SESIWN 3:**

Ymarfer 60 munud yn mynd dros y cynllun gan sicrhau eich bod yn defnyddio technegau cywir ac yn gwneud addasiadau bach os oes angen.

### **SESIWN 4, 5, 6 + 7**

60 munud o ymarfer corff heriol. Manylu ar y cynllun ymarfer corff

### **SESIWN 8: Ymgynghoriad: 1 awr a 30 munud fel sesiwn 1.**

Nid oes dyddiad allweddol i'r asesiad diwethaf. Mae'r dewis i chi pryd rydych chi'n teimlo yn barod i gymryd y asesiad

Bydd y 6 sesiwn yn cael eu rhannu ar draws 12 wythnos. Byddwch yn y gampfa gyda'r hyfforddwr bob yn ail wythnos. Bydd disgwyl i chi wneud y cynllun ymarfer corff yn eich hamser eich hunain o leiaf 2-3 gwaith rhwng sesiynau gyda'r hyfforddwr.



## PECYN HYFFORDDIANT PERSONOL LLAWN 1 FULL PERSONAL TRAINING PACKAGE 1

### **SESSION 1: Consultation: 1 hour and 30 minutes:**

- Health & Fitness Pre-questionnaire evaluation / Nutrition Diary
- Fitness assessments
- Blood pressure
- Glucose sugar
- Strength
- Flexibility
- Height & weight
- Body stat test – shows more detailed measurements – BODY-FAT%, MUSCLE%, TOTAL BODY WATER%, DAILY CALORIE REQUIREMENT
- 12 minutes cooper test performed on treadmill or bike

### **SESSION 2:** 60 minutes

**SESSION 3:** 60 minutes workout going over the plan making sure you are using correct techniques and making slight adjustments if needed.

### **SESIWN 4, 5, 6 + 7**

60 minutes of challenging exercise. Detail the exercise plan

### **SESSION 8: Consultation: 1 hour and 30 minutes same as session 1**

The last assessment has no key date. It is up to you when you feel ready to take the assessment.

The 6 sessions will be split over 12 weeks. You will be in the gym with the trainer every other week. You will be expected to do the physical exercise plan in your own time at least 2-3 times between instructor sessions.

# CYNNWYS

## PECYN HYFFORDDIANT PERSONOL LLAWN 2 FULL PERSONAL TRAINING PACKAGE 2

8 x 60 munud

Cyfle i ddod yn cyfforddus gyda peiriannau amrywiol yn yr ystafell ffitrwydd neu ystafell bwysau gyda hyfforddwr personol. Agored i chi ddewis beth i ymarfer.

8 x 60 minute sessions

Opportunity to get comfortable with various machines in the fitness room or weight room with a Personal Trainer. Open for you to choose what to exercise.



## 1:1 Sesiwn Hyfforddi Penodol 1:1 Specific Training Session

Sesiwn Hyfforddiant Personol  
Yn y gampfa gyda hyfforddwr (1:1)  
Sesiwn 60 munud

Personal Training Session  
At the gym with a coach (1:1)  
60 minute session

# CONTENT

## 1:2 Sesiwn Hyfforddi Penodol 1:2 Specific Training Session

Sesiwn Hyfforddiant Personol  
2 berson o'r un gallu yn y gampfa gyda hyfforddwr (1: 1)  
Sesiwn 60 munud

Personal Training Session  
2 people of same ability at the gym with a coach (1: 1)  
60 minute session

## Mesuriadau Cyfansoddiad Y Corff (BodyStat) Body Composition Readings (Bodystat)

### Mesuriadau o wahanol rannau o'r corff.

- % braster y corff
- % cyhyrau y corff
- % pwysau'r corff
- % dŵr o fewn y corff
- BMI y corff

### Measurements of different parts of the body.

- % body fat
- % muscles of the body
- % body weight
- % body water
- BMI of the body



# CYSWLLT . CONTACT

BYW'N IACH ARFON, CAERNARFON  
CERYL TINDALL-JONES  
ceryljones@bywniach.cymru  
01286 676945

BYW'N IACH ARFON, CAERNARFON  
RHUN HUGHES  
RhunHughes@bywniach.cymru  
01286 676945

BYW'N IACH GLASLYN, PORTHMADOG  
JORDAN LEAHY  
jamesjordanleahy@bywniach.cymru  
01766 512711

BYW'N IACH GLASLYN, PORTHMADOG  
ALAW SHARP  
alawmaisharp@bywniach.cymru  
01766 512711

BYW'N IACH GLAN WNION, DOLGELLAU  
EMMA DAVIES  
Emma-JDavies@bywniach.cymru  
01341 423579

BYW'N IACH PLAS FFRANCON, BETHESDA  
FFION THOMAS  
ffionmairthomas@bywniach.cymru  
01248 601515