|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dydd | Pa fath o ymarfer corff  dwi’n ei wneud? | Munudau | Ydw i’n ei wneud am 60 munud? |
| Dydd Llun |  |  |  |
| Dydd Mawrth |  |  |  |
| Dydd Mercher |  |  |  |
| Dydd Iau |  |  |  |
| Dydd Gwener |  |  |  |
| Dydd Sadwrn |  |  |  |
| Dydd Sul |  |  |  |

Faint o ymarfer corff dwi’n ei wneud?

To Cyfanswm munudau ymarfer corff: