

# 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

**PECYN HYFFORDDIANT  
PERSONOL LLAWN 1**

**FULL PERSONAL TRAINING  
PACKAGE 1**

**8 sesiwn dros 12 wythnos.**

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 cyn cael sesiwn.

**8 sessions over 12 weeks.**

Health & 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 before having a session.

**PECYN HYFFORDDIANT  
PERSONOL LLAWN 2**

**FULL PERSONAL TRAINING  
PACKAGE 2**

8 x 60 munud yn yr ystafell ffitrwydd neu ystafell bwysau  
Rhoi amrywiaeth o wahanol sesiynau ffitrwydd i chi bob sesiwn

8 x 60 minute in the fitness or weights room  
Giving you a variety of different workouts each session

**£274.00**

**PECYN HYFFORDDIANT PERSONOL  
PERSONAL TRAINING PACKAGE**

<p><b>1:1 Sesiwn Hyfforddi Penodol 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>£47.60</b></p>
<p><b>1:2 Sesiwn Hyfforddi Penodol 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>£56.00</b></p>
<p><b>Mesuriadau Cyfansoddiad Y Corff (BodyStat) 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>£25.70</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 cyn y sesiwn 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 before the instructor session.

# 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  
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  
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](mailto:ceryljones@bywniach.cymru), 01286 676945  
Rhun Hughes: [rhunhughes@bywniach.cymru](mailto:rhunhughes@bywniach.cymru), 01286 676945

## **BYW'N IACH PLAS FFRANCON, BETHESDA**

Ffion Thomas: [ffionMairthomas@bywniach.cymru](mailto:ffionMairthomas@bywniach.cymru), 01248 601515

## **BYW'N IACH GLASLYN, PORTHMADOG**

Jordan Leahy: [jamesjordanleahy@bywniach.cymru](mailto:jamesjordanleahy@bywniach.cymru), 01766 512711  
Iago Rhys: [glaslyn@bywniach.cymru](mailto:glaslyn@bywniach.cymru), 01766 512711

## **BYW'N IACH GLAN WNOIN, DOLGELLAU**

Emma Davies: [emma-Jjdavies@bywniach.cymru](mailto:emma-Jjdavies@bywniach.cymru), 01341 423579

## **BYW'N IACH BANGOR**

Erin Robertson: [erinfflurrobertson@bywniach.cymru](mailto:erinfflurrobertson@bywniach.cymru), 01248 370600

## **BYW'N IACH DWYFOR, PWLLHELI**

Archie Harris: [archieharris@bywniach.cymru](mailto:archieharris@bywniach.cymru), 01758 613437

## **BYW'N IACH BRO DYSYNNI, TYWYN**

Alex Goodridge: [alexandrajanegoodridge@bywniach.cymru](mailto:alexandrajanegoodridge@bywniach.cymru), 01654 711763  
Iwan Richards: [iwanrichards@bywniach.cymru](mailto:iwanrichards@bywniach.cymru), 01654 711763  
David Bartlett: [brodysynni@bywniach.cymru](mailto:brodysynni@bywniach.cymru), 01654 711763

## **BYW'N IACH PAFILIWN, ABERMAW**

Rob Owen: [robertwilliamowen@bywniach.cymru](mailto:robertwilliamowen@bywniach.cymru), 01341 280111

## **BYW'N IACH PLAS SILYN, PENYGROES**

Cara Jones: [carajones@bywniach.cymru](mailto:carajones@bywniach.cymru), 01286 882047