

Chwaraeon Bangor
Sport Bangor

MEWN PARTNERIAETH HEFO
WRU & RGC



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

#ChwaraeonBangorSport

RYGBI DYNION PRIFYSGOL BANGOR RHAGLEN PERFFORMIAD 2022/23

Dewch o
hydi i ni ar
Youtube



Amser	Llun	Maw	Mer	Iau	Gwe	Sad	Sul	
07:00	8	8	1	8	11	8	3	11
	9	9				9		
08:00	9	9	1	8	11	9	3	11
09:00	10	10	1	10		2	3	11
10:00	10	10	1	10		2	3	11
11:00	10	10	1	10		2	3	11
12:00	10	10	1	10	2	3	11	
					11			
13:00	10	10	1	10	11	3	11	
14:00	10	10	1	10	11	3	11	
15:00	10	10	1	10	11	3	11	
16:00	10	10	1	10	11	3	11	
17:00	10	10	1	10	11	3	11	
				7				
18:00	6	6	1	7	11	3	11	
	4	4						
19:00	5	5	1	7	11	3	11	
20:00	5	5	1	7	11	3	11	

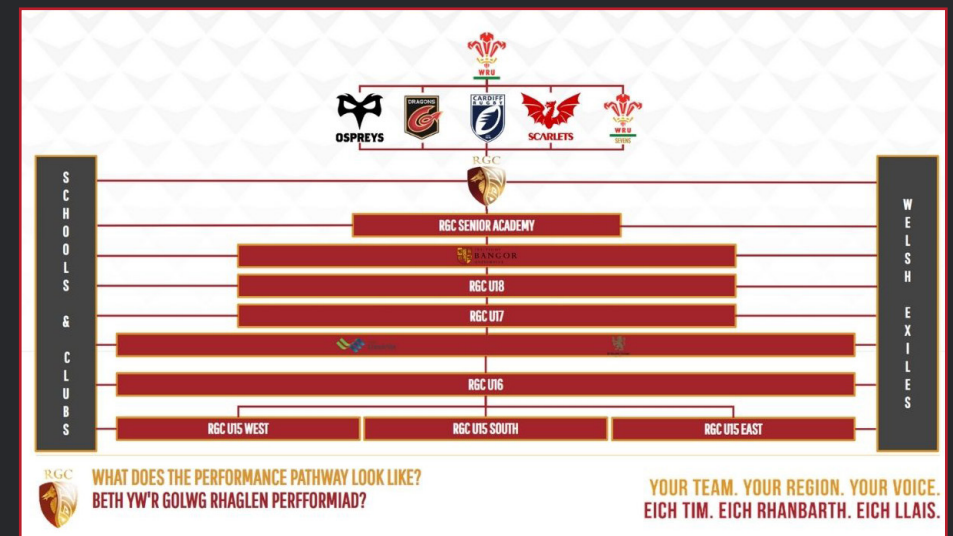
1	Diwrnod Gêm/Noson Gymdeithasol	7	Ymarfer RGC/Clwb
2	Adolygiadau Chwaraewyr	8	Sgiliau
3	Diwrnod Gêm RGC/Clwb	9	Campfa 'Plattform 81'
4	Paratoi Symudiad	10	Astudiaethau/Adfywio/Adolygiadau
5	Ymarfer Tîm Prifysgol Bangor	11	Astudiaethau/Amser rhydd/Adfywio
6	Cyfarfod Tîm		

Beth yw Rhaglen Perfformiad RGC?

Nod Rhaglen Perfformiad Rygbi Gogledd Cymru (RGC) yw rhoi cyfle i chwaraewyr rygbi ifanc o Gogledd a Chanolbarth Cymru i chwarae naill ai ar lefel uwch neu ar lefel proffesiynol. Er na fydd pob chwaraewr yn cyflawni hyn, rydyn ni am sicrhau bod pob chwaraewr sy'n cymryd rhan yn y rhaglen yn mwynhau ei brofiad, wedi datblygu i fod yn chwaraewr gwell, ac yn ymfalchïo mewn cynrychioli ei rhanbarth.

Mae'r Rhaglen Perfformiad RGC yn cynnig y cyfle i gael hyfforddiant o lefel uwch, cefnogaeth gyfannol, cyfleusterau rhagorol, cystadleuaeth heriol a ffordd i mewn i rygbi Gradd Oedran Cymru a rygbi proffesiynol. Hefyd, trwy ein partneriaeth gyda rhai o'r darparwyr addysg gorau a fwyaf y rhanbarth, mae yna gyfle i ein chwaraewyr parhau i addysg bellach ac addysg uwch tra cymryd rhan mewn rhaglenni perfformiad rygbi o safon.

Sut ydyn ni'n ffitio i mewn i Raglen Perfformiad RGC?



Josh Leach

Rheolwr Perfformiad RGC
jleach@wru.wales



Joe Simpson

Pennaeth Rygbi
joe.simpson@bangor.ac.uk



Andrew Williams

Cydlynnydd Academi Rygbi
Coleg Llandrillo
willia18a@gllm.ac.uk



Daniel Lycett

Pennaeth Addysg
Gorfforol a Rygbi
dlycett@stdavidscollege.co.uk



**Chwaraeon Bangor
Sport Bangor**

MEWN PARTNERIAETH HEFO
WRU & RGC



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

#ChwaraeonBangorSport

**RYGBI DYNION
PRIFYSGOL BANGOR
YSGOLORIAETHAU
CHWARAEON
GWNEUD CAIS!**

- » Cwylusterau hyfforddi a staff ardderchog
- » Hyfforddwyr llawn amser, cymwys a phrofiadol
- » 4 ystafell ffitrwydd, yn cynnwys ein gampfa perfformiad elit, 'Platform 81'
- » Stadiwn 3G newydd



CYSYLLTWCH: **Joe Simpson** - Pennaeth Rygbi
joe.simpson@bangor.ac.uk

Cofrestrwch
eich diddordeb:



GOOGLE
**'Ysgoloriaethau
Chwaraeon Bangor'**
am fwy o wybodaeth



01248 382571
brailsford@bangor.ac.uk
www.bangor.ac.uk/brailsford

Canolfan Brailsford
Ffordd Ffriddoedd
Bangor LL57 2EH

#ChwaraeonBangorSport

