



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

Chwaraeon
Sport



RHAGLEN PERFFORMIO RYGBI'R DYNION PRIFYSGOL BANGOR

#ChwaraeonBangorSport

 Bangor University Men's Rugby Union

 @burufc  BangorUniRUFc

Dewch o
hydi i ni ar
Youtube



Beth yw'r rhaglen perfformio'r dynion?

Mae'r Rhaglen Rygbi Perfformiad Uchel yn rhaglen strwythuredig sy'n cynnig darpariaeth rygbi dwysedd uchel proffesiynol ar gyfer myfyrwyr medrus iawn. Mae'r rhaglen yn cynnwys hyfforddiant ar y cae 3G, sesiynau campfa strwythuredig wythnosol, dadansoddi gemau, 1-2-1 gyda'r Prif Hyfforddwr a gemau BUCS bob dydd Mercher.

Mae'r rhaglen wedi gweld llwyddiant mewn dyrchafiadau lluosog i fyny'r cyngbreiriau BUCS ers ei bodolaeth. Mae'r rhaglen yn rhoi strwythur wythnosol i fyfyrwyr sy'n gweithio gyda'u hamserlenni academaidd, gan ganiatáu i fyfyrwyr fwynhau llwyddiant ar y cae ac oddi arno. Mae hefyd yn rhoi cyfle i fyfyrwyr gwrrd â myfyrwyr o'r un anian gan greu awyrgylch teuluol a rhwydwaith cefnogi i fwynhau profiad cyfan y myfyriwr.

Amserlen Wythnosol y Rhaglen Berfformio

Dydd Llun

Sesiwn rygbi a chodi pwysau

Dydd Mawrth

Sesiwn rygbi a chodi pwysau

Dydd Mercher

GEM BUCS

Dydd Iau

Adborth ac analysis

Dydd Gwener

Sgiliau a ffitrwydd

Dydd Sadwrn

GEM LLEOL

Dydd Sul

Adferiad



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



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



Academi Hŷn RGC



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

RGC D18

RGC D17

RGC D16

RGC D15 Gorllewin

RGC D15 De

RGC D15 Dwyrain

YSGOLION A CHLYBIAU

ALLTUDION CYMRAEG



Josh Leach

Cyfarwyddwr Rygbi RGC
jleach@wru.wales



Billy McBryde

Pennaeth Rygbi
bangorrugby@bangor.ac.uk



Andrew Williams

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



Daniel Lycett

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



@burufc



BangorUniRUFC



Bangor University Men's Rugby Union



bangorrugby@bangor.ac.uk



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

Chwaraeon
Sport



#ChwaraeonBangorSport

RYGBI PRIFYSGOL BANGOR YSGOLORIAETHAU CHWARAEON

- » Cyfleusterau hyfforddi a staff ardderchog
- » Hyfforddwyd llawn amser, cymwys a phrofiadol
- » 4 ystafell ffitrwydd, yn cynnwys ein gampfa perfformiad elit, 'Plattform 81'
- » Stadiwm 3G



CYSYLLTWCH:

Billy McBryde | Pennaeth Rygbi
bangorrugby@bangor.ac.uk

Cofrestrwch eich diddordeb:



GOOGLE
'Ysgoloriaethau
Chwaraeon Bangor'
am fwy o wybodaeth

Ffon: 01248 382571
Ebost: brailsford@bangor.ac.uk
Gwe: www.bangor.ac.uk/brailsford

Canolfan Brailsford
Ffordd Ffriddoedd
Bangor LL57 2EH

#ChwaraeonBangorSport

