



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

Chwaraeon
Sport



RHAGLEN PERFFORMIO RYGBI'R MERCHED PRIFYSGOL BANGOR

#ChwaraeonBangorSport

 @buwru

 /BUWRU

Dewch o hydi
i ni ar **Youtube**



Beth yw'r rhaglen perfformio'r merched?

Mae'r rhaglen yn un o'r rhaglenni mwyaf llwyddianus o fewn yr undeb myfyrwyr ac yn canolbwynt i'r gymuned lleol. Mae tyfiant y rhaglen wedi creu enw da o fewn y gymuned ac mae perfformiadau y tim o fewn y gystadleuaeth Bucs wedi ein gwneud yn gystadleuol dros y blynyddoedd.

Rydym yn glwb optimistig sydd o hyd yn edrych i wella i sicrhau fod y cyfleuoedd gorau i'r chwaraewyr a'r staff i ddatblygu ar y cae ac oddi ar y cae. 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.

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

Adferiad

Dydd Sul

GEM LLEOL



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



Her Geltaidd



CELTIC
CHALLENGE

Canolfannau Datblygu Chwaraewyr



Swansea University
Prifysgol Abertawe



Cardiff
Metropolitan
University



OSPREYS



SCARLETS



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



CARDIFF



DRAGONS
RFC

RGC D18

RGC D16s

Coleg Llandrillo

WRU Canolfan Sgiliau

YSGOLION A CHLYBIAU

ALLTUDION CYMRAEG



Josh Leach

Cyfarwyddwr Rygbi RGC
jleach@wru.wales



Billy McBryde

Pennaeth Rygbi
bangorrugby@bangor.ac.uk



Daniel Lycett

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



Lucy Brown

Arweinydd Merched Rygbi
Gogledd Cymru
Lbrown@wru.wales



@buwru



/BUWRU



womensrugby@undebbangor.com



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

Chwaraeon
Sport



#ChwaraeonBangorSport

RYGBI PRIFYSGOL BANGOR YSGOLORIAETHAU CHWARAEON

- » Cyfleusterau hyfforddi a staff ardderchog
- » Hyfforddwr 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

