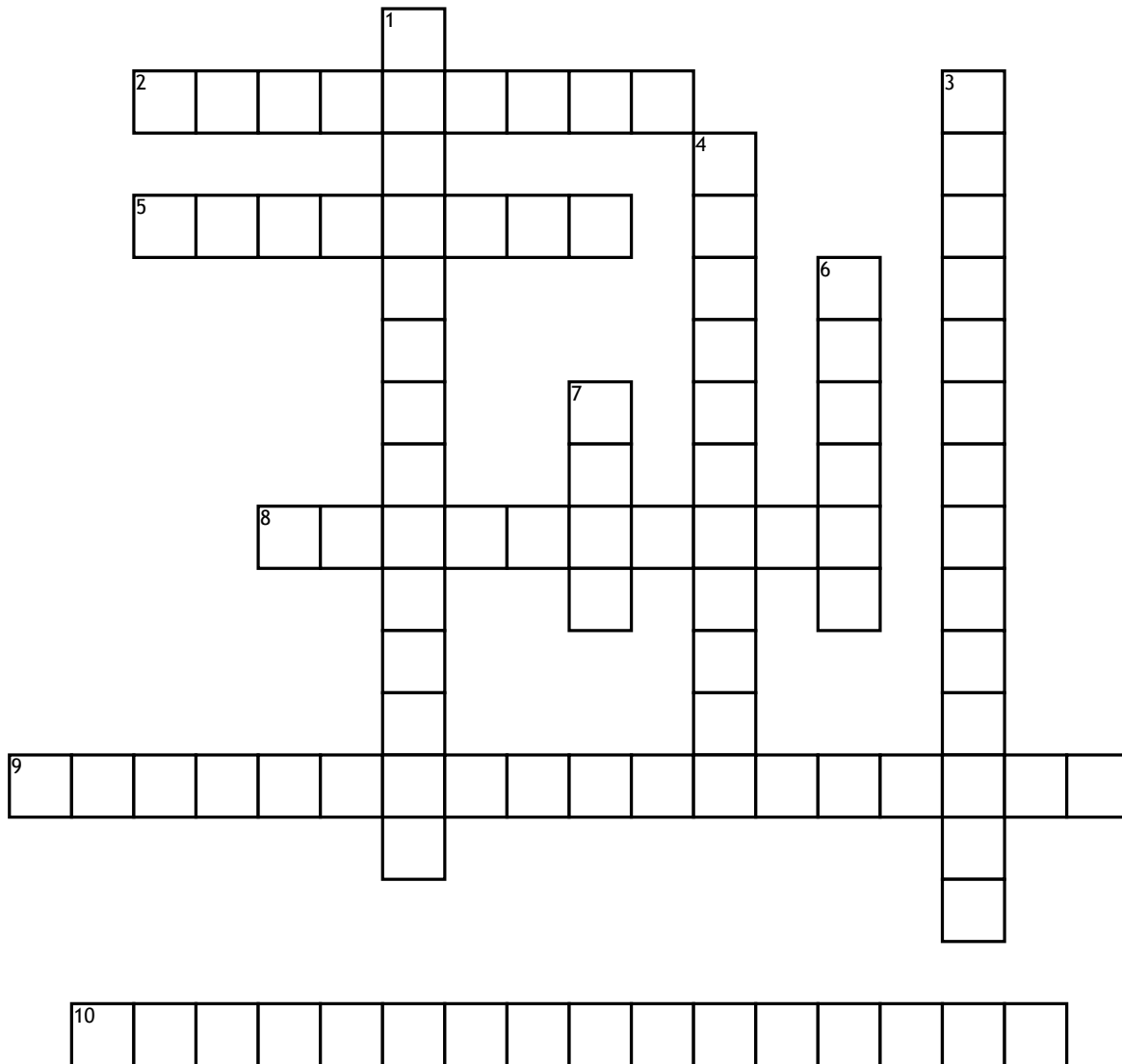


Adolygu Adran A



Across

2. Cydran ffitrwydd: Y gallu i symud eich corff neu ran o'ch corff yn gyflym.
5. PRAWF ar gyfer mesur ystwythder.
8. DULL YMARFER dwysedd uchel sy'n cynnwys symudiadau ffrwydrol.
9. Cydran Ffitrwydd: Y canrannau o fraster, cyhyr ac asgwrn yn y corff.
10. Dygnwch = Gallu'r corff i ddal ati am gyfnodau hir heb flino.

Down

1. Pa CYDRAN FFITRWYDD ydy'r prawf cyrliad abdomenol yn mesur?
3. Cydran ffitrwydd: Y grym mwyaf y mae'r cyhyrau'n weithredu wrth gyfangu.
4. Y CYDRAN FFITRWYDD mae'r prawf Eistedd ac Ymestyn yn mesur.
6. PRAWF ar gyfer dygnwch cardiofasgwlaidd.
7. Cydran ffitrwydd: Cyfuniad o gryfder a chyflymder.