

Rutina de 5 minutos al estilo *JNL Fusion*

para aplanar el abdomen y redondear los glúteos

Ejercicio	Tiempo
Calentamiento	2 minutos
Circuito 1	
- Squat & Press (sentadilla y press de hombro)	30 segundos
- Trote (o sprint)	30 segundos
Circuito 2	
- Swing (con mancuerna o kettlebell)	30 segundos
- Salto	30 segundos
Circuito 3	
- Plank (plancha o tabla)	30 segundos
- Burpees	30 segundos
Enfriamiento	1 minuto

Aprende conmigo a incluir en tu vida los mejores ejercicios para tener un cuerpo delgado y en forma en mis Programas de Coaching:

Tu Nuevo Cuerpo (<http://www.tunuevocuerpo.com>)

Dejar la Dieta (<http://www.dejarladieta.com>)

Descubre mis videos y mis consejos en las redes sociales (@minuevadieta)

Y no te pierdas los artículos del **blog de Mi Nueva Dieta** en <http://www.minuevadieta.com>