



TECNICA POMODORO

Vuelta 1 Vuelta 2 Vuelta 3 Vuelta 4

- 1) **25 minutos de concentración**
- 2) 5 minutos de descanso
- 3) **25 minutos de concentración**
- 4) 5 minutos de descanso
- 5) **25 minutos de concentración**
- 6) 5 minutos de descanso
- 7) **25 minutos de concentración**
- 8) 5 minutos de descanso

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

----- DESCANSO LARGO -----

Puedes hacerlo de manera online probando las siguientes extensiones para Google Chrome:

- **Marinara: Asistente Pomodoro®**
- **Strict Workflow**
- **POMO: A Pomodoro Timer**