

TÉCNICA POMODORO



Haz que
valgan
tus sueños
con ayuda de la organización

- 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) Descanso largo

	VUELTA 1	VUELTA 2	VUELTA 3	VUELTA 4
1) 25 minutos de concentración	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) 5 minutos de descanso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) 25 minutos de concentración	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) 5 minutos de descanso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) 25 minutos de concentración	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) 5 minutos de descanso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) 25 minutos de concentración	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Descanso largo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DESCANSO LARGO

