



# Tracker Pomodoro - Híbrido 25/5 · 50/10

## Marca tu modo y registra ciclos de estudio intensivo

Fecha

## Materia/Proyecto

## Objetivo

modo: 25 / 5

50 / 10

## Pomodoro 25/5 (marca ✓ por cada 25min)

## Descanso 5 min entre ciclos

Descanso largo tras 4 pomodoros:  
20/30 min

## Bloques 50/ 10 (marca ✓ por cada 50min)

### Descanso 10 min entre ciclos

Descanso largo tras 4 bloques:  
30 min

## Notas / Reflexiones:

**Totales:** Horas \_\_\_\_\_

Pomodoros 25/5: \_\_\_\_\_

Bloques 50/10