

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 _____