

Technique Pomodoro, Feuille de tâches

Tâche à accomplir	1 ^{er} segment de 20-25 minutes sans distraction	Pause de 5 minutes	2 ^e segment de 20-25 minutes sans distraction	Pause de 5 minutes	3 ^e segment de 20-25 min sans distraction	Pause de 5 minutes	4 ^e segment de 20-25 min sans distraction	Pause active (ex. marche, yoga) de 15 à 30 minutes	Tâche terminée ✓