

Planificateur Pomodoro du _____

3 grandes actions de la journée (durée +20minutes/action)

- _____
- _____
- _____

9 petites actions de la journée (durée -10minutes/action)

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____

Notes & réflexions

Heure	Tâches	Nb de pomodoro	Réalisé ?
7h		00000000	
8h		00000000	
9h		00000000	
10h		00000000	
11h		00000000	
12h			
13h			
14h		00000000	
15h		00000000	
16h		00000000	
17		00000000	
18h		00000000	
19h		00000000	
20h		00000000	
21h		00000000	