

(1) EMOTM:

- **EMOTM:** Every Minute On The Minute – Cada Minuto en el Minuto
 - o En este formato se debe completar una secuencia determinada en el transcurso de un minuto. Si se logra ejecutar en 40 segundos, se descansan 20. Al completarse el minuto se debe realizar una nueva secuencia.
 - o En caso de que no logre completar la secuencia dada dentro de los 60 segundos, se debe completar la secuencia que se estaba realizando y esperar al minuto siguiente para retomar el trabajo, descansando el tiempo que haya sobrado.