

## DAILY BALLET PRACTICE CALENDAR

<p style="text-align: center;"><u>DAY 1</u>  <u>Warm Up 1</u>  <u>Pliés 1</u>  <u>Tendu 1</u>  <u>Port de Bras 1</u>  <u>Curtsy</u>  <u>21 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 8</u>  <u>Foot Strength</u>  <u>Pliés 2</u>  <u>Tendu &amp; Pique</u>  <u>Rond de Jambe</u>  <u>Port de Bras 2</u>  <u>Curtsy</u>  <u>24 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 15</u>  <u>Warm Up 1</u>  <u>Plié 1</u>  <u>Rond de Jambe 2</u>  <u>Battements &amp; Jumps</u>  <u>Port de Bras 3</u>  <u>Curtsy</u>  <u>24 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 22</u>  <u>Warm Up 2</u>  <u>Tendu &amp; Plié</u>  <u>Rond de Jambe 2</u>  <u>Frappé &amp; Heel Raises</u>  <u>Port de Bras 3</u>  <u>Curtsy</u>  <u>24 mins</u></p>
<p style="text-align: center;"><u>DAY 2</u>  <u>Warm Up 1</u>  <u>Pliés 1</u>  <u>Tendu 1</u>  <u>Rond de Jambe 1</u>  <u>Port de Bras 1</u>  <u>Curtsy</u>  <u>23 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 9</u>  <u>Warm Up 2</u>  <u>Tendu &amp; Pique</u>  <u>Rond de Jambe 2</u>  <u>Port de Bras 2</u>  <u>Curtsy</u>  <u>20 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 16</u>  <u>Warm Up 2</u>  <u>Plié 2</u>  <u>Rond de Jambe 1</u>  <u>Battements &amp; Jumps</u>  <u>Port de Bras 1</u>  <u>Curtsy</u>  <u>23 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 23</u>  <u>Warm Up 1</u>  <u>Plié 1</u>  <u>Rond de Jambe 2</u>  <u>Battements &amp; Jumps</u>  <u>Port de Bras 3</u>  <u>Curtsy</u>  <u>24 mins</u></p>
<p style="text-align: center;"><u>DAY 3</u>  <u>Warm up 1</u>  <u>Pliés 2</u>  <u>Tendu 1</u>  <u>Rond de Jambe 1</u>  <u>Port de Bras 1</u>  <u>Curtsy</u>  <u>23 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 10</u>  <u>Warm Up 2</u>  <u>Tendu &amp; Plié</u>  <u>Rond de Jambe 2</u>  <u>Port de Bras 2</u>  <u>Curtsy</u>  <u>22 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 17</u>  <u>Warm Up 2</u>  <u>Pliés 2</u>  <u>Rond de Jambe 1</u>  <u>Battements &amp; Jumps</u>  <u>Heel Raises</u>  <u>Port de Bras 1</u>  <u>Curtsy</u>  <u>24 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 24</u>  <u>Foot Strength</u>  <u>Plié 2</u>  <u>Tendu &amp; Piques</u>  <u>Rond de Jambe 1</u>  <u>Port de Bras 1</u>  <u>Curtsy</u>  <u>22 mins</u></p>
<p style="text-align: center;"><u>DAY 4</u>  <u>Warm Up 2</u>  <u>Pliés 2</u>  <u>Tendu 1</u>  <u>Rond de Jambe 1</u>  <u>Port de Bras 1</u>  <u>Curtsy</u>  <u>23 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 11</u>  <u>Warm Up 2</u>  <u>Tendu &amp; Plié</u>  <u>Rond de Jambe 2</u>  <u>Frappé &amp; Heel Raises</u>  <u>Port de Bras 3</u>  <u>Curtsy</u>  <u>24 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 18</u>  <u>Foot Strength</u>  <u>Pliés 2</u>  <u>Tendu &amp; Pique</u>  <u>Rond de Jambe 1</u>  <u>Port de Bras 2</u>  <u>Curtsy</u>  <u>22 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 25</u>  <u>Warm Up 2</u>  <u>Tendu &amp; Plié</u>  <u>Rond de Jambe 2</u>  <u>Port de Bras 2</u>  <u>Curtsy</u>  <u>22 mins</u></p>
<p style="text-align: center;"><u>DAY 5</u>  <u>Warm Up 2</u>  <u>Pliés 2</u>  <u>Tendu &amp; Piqués</u>  <u>Rond de Jambe 1</u>  <u>Port de Bras 1</u>  <u>Curtsy</u>  <u>25 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 12</u>  <u>Warm Up 1</u>  <u>Tendu &amp; Plié</u>  <u>Rond de Jambe 2</u>  <u>Frappé &amp; Heel Raises</u>  <u>Port de Bras 3</u>  <u>Curtsy</u>  <u>23 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 19</u>  <u>Foot Strength</u>  <u>Pliés 2</u>  <u>Tendu 1</u>  <u>Rond de Jambe 1</u>  <u>Port de Bras 2</u>  <u>Curtsy</u>  <u>23 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 26</u>  <u>Warm Up 1</u>  <u>Plié 1</u>  <u>Rond de Jambe 1</u>  <u>Frappé &amp; Heel Raises</u>  <u>Port de Bras 3</u>  <u>Curtsy</u>  <u>24 mins</u></p>
<p style="text-align: center;"><u>DAY 6</u>  <u>Foot Strength</u>  <u>Pliés 2</u>  <u>Tendu &amp; Piqué</u>  <u>Rond de Jambe 1</u>  <u>Port de Bras 2</u>  <u>Curtsy</u>  <u>25 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 13</u>  <u>Warm Up 1</u>  <u>Plié 1</u>  <u>Rond de Jambe 2</u>  <u>Frappé &amp; Heel Raises</u>  <u>Port de Bras 3</u>  <u>Curtsy</u>  <u>24 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 20</u>  <u>Warm Up 1</u>  <u>Plié 1</u>  <u>Rond de Jambe 2</u>  <u>Frappé &amp; Heel Raises</u>  <u>Port de Bras 3</u>  <u>Curtsy</u>  <u>24 mins</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 27</u>  <u>Foot Strength</u>  <u>Pliés 2</u>  <u>Tendu &amp; Pique</u>  <u>Rond de Jambe 1</u>  <u>Port de Bras 2</u>  <u>Curtsy</u>  <u>22 mins</u></p>
<p style="text-align: center;"><u>DAY 7</u>   <u>REST DAY!!</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 14</u>   <u>REST DAY!!</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 21</u>   <u>REST DAY!!</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>DAY 28</u>   <u>PICK YOUR DAY!</u></p>