

30 MINUTES DAILY BALLET PRACTICE CALENDAR

<u>DAY 1</u> <u>Warm Up 1</u> <u>Pliés 1</u> <u>Tendu 1</u> <u>Battements 1</u> <u>Port de Bras 1</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 8</u> <u>Warm Up 2</u> <u>Pliés 2</u> <u>Tendu 2</u> <u>Rond & Developpé</u> <u>Battements 1</u> <u>Port de Bras 2</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 15</u> <u>Warm Up 2</u> <u>Plié 2</u> <u>Tendu 2</u> <u>Rond de Jambe 2</u> <u>Battements 2</u> <u>Port de Bras 1</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 22</u> <u>Warm Up 1</u> <u>Plié 2</u> <u>Glissade 1</u> <u>Developpé</u> <u>Battements 2</u> <u>Port de Bras 1</u> <u>Curtsy</u>
<u>DAY 2</u> <u>Warm Up 1</u> <u>Pliés 1</u> <u>Tendu 1</u> <u>Battements 1</u> <u>Heel Raises 1</u> <u>Port de Bras 1</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 9</u> <u>Warm Up 2</u> <u>Pliés 2</u> <u>Tendu 2</u> <u>Glissade & Piqué</u> <u>Battements 2</u> <u>Port de Bras 2</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 16</u> <u>Pliés 2</u> <u>Tendu 1</u> <u>Glissade 1</u> <u>Rond & Developpé 1</u> <u>Heel Raises 2</u> <u>Port de Bras 1</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 23</u> <u>Plié 2</u> <u>Tendu1</u> <u>Glissade 1</u> <u>Developpé</u> <u>Battements 2</u> <u>Port de Bras</u> <u>Curtsy</u>
<u>DAY 3</u> <u>Warm up 1</u> <u>Pliés 2</u> <u>Tendu 1</u> <u>Battements 1</u> <u>Heel Raises 1</u> <u>Port de Bras 1</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 10</u> <u>Warm Up 2</u> <u>Pliés 1</u> <u>Glissade & Piqué</u> <u>Battements 2</u> <u>Frappé</u> <u>Heel Raises 2</u> <u>Port de Bras 2</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 17</u> <u>Pliés 2</u> <u>Tendu 2</u> <u>Rond & Developpé 1</u> <u>Battements 1</u> <u>Heel Raises 1</u> <u>Port de Bras 1</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 24</u> <u>Pliés 1</u> <u>Tendu 1</u> <u>Rond 2</u> <u>Developpé</u> <u>Heel Raises 2</u> <u>Port de Bras 2</u> <u>Curtsy</u>
<u>DAY 4</u> <u>Warm Up 1</u> <u>Pliés 2</u> <u>Tendu 1</u> <u>Glissade 1</u> <u>Heel Raises 1</u> <u>Port de Bras 1</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 11</u> <u>Warm Up 2</u> <u>Pliés 1</u> <u>Glissade & Piqué</u> <u>Rond 2</u> <u>Frappé</u> <u>Heel Raises 2</u> <u>Port de Bras 2</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 18</u> <u>Warm Up 1</u> <u>Pliés 1</u> <u>Glissade & Piqué</u> <u>Battements 2</u> <u>Frappé</u> <u>Heel Raises 2</u> <u>Port de Bras 2</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 25</u> <u>Warm Up 2</u> <u>Plié 2</u> <u>Tendu 2</u> <u>Rond de Jambe 2</u> <u>Battements 2</u> <u>Port de Bras 1</u> <u>Curtsy</u>
<u>DAY 5</u> <u>Pliés 2</u> <u>Tendu 1</u> <u>Glissade 1</u> <u>Rond & Developpé 1</u> <u>Port de Bras 1</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 12</u> <u>Pliés 1</u> <u>Tendu 1</u> <u>Rond 2</u> <u>Frappé</u> <u>Developpé</u> <u>Port de Bras 2</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 19</u> <u>Warm Up 1</u> <u>Pliés 1</u> <u>Glissade & Piqué</u> <u>Rond & Developpé</u> <u>Battements 2</u> <u>Frappé</u> <u>Heel Raises 2</u> <u>Port de Bras 2</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 26</u> <u>Warm Up 1</u> <u>Pliés 1</u> <u>Glissade & Piqué</u> <u>Battements 2</u> <u>Frappé</u> <u>Heel Raises 2</u> <u>Port de Bras 2</u> <u>Curtsy</u>
<u>DAY 6</u> <u>Pliés 2</u> <u>Tendu 2</u> <u>Rond & Developpé 1</u> <u>Battements 1</u> <u>Heel Raises 1</u> <u>Port de Bras 1</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 13</u> <u>Pliés 1</u> <u>Tendu 1</u> <u>Rond 2</u> <u>Developpé</u> <u>Heel Raises 2</u> <u>Port de Bras 2</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 20</u> <u>Warm Up 1</u> <u>Plié 1</u> <u>Tendu 1</u> <u>Rond de Jambe 2</u> <u>Frappé & Heel Raises</u> <u>Port de Bras 3</u> <u>Curtsy</u>	<u>DAY 27</u> <u>Pliés 1</u> <u>Tendu 1</u> <u>Rond 2</u> <u>Frappé</u> <u>Developpé</u> <u>Port de Bras 2</u> <u>Curtsy</u>
<u>DAY 7</u> <u>REST DAY!!</u>	<u>DAY 14</u> <u>REST DAY!!</u>	<u>DAY 21</u> <u>REST DAY!!</u>	<u>DAY 28</u> <u>PICK YOUR DAY!</u>

