

DAILY BALLET EXERCISES 2026 - INTERACTIVE CALENDAR

Each day is around 30 minutes of ballet.
Click on the day to link directly to the exercises.

WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
<u>DAY 1</u> Warm Up 1 Simple Pliés (with demo) Tendu & Fondu (with demo) Rond de Jambe (with demo) Grand Battements (with demo) Port de Bras 1 (with demo) Curtsy	<u>DAY 8</u> Warm Up 2 (with demo) Tendu & Plié (with demo) Weight Transfers & Rond Piqué & Frappé (with demo) Heel Raises & Jumps Port de Bras 2 (with demo) Center Work 1 Curtsy	<u>DAY 15</u> Simple Pliés Tendu & Fondu Rond de Jambe Fondu & Sous-Sus Heel Raises & Jumps Port de Bras 2 Center Work 2 Curtsy	<u>DAY 22</u> Simple Pliés Tendu & Foot Warm Up Rond de Jambe Fondu & Sous-Sus Grand Battements & Jumps Heel Raises & Balances Port de Bras 2 Center Work 2 Curtsy
<u>DAY 2</u> Simple Pliés Tendu & Fondu Rond de Jambe Développé (with demo) Heel Raises & Jumps (with demo) Port de Bras 1 Curtsy	<u>DAY 9</u> Warm Up 2 Tendu & Plié Weight Transfers & Rond Piqué & Frappé Grand Battements Heel Raises & Jumps Port de Bras 2 Center Work 1 Curtsy	<u>DAY 16</u> Pliés or Full Pliés Tendu & Fondu Rond de Jambe Fondu & Sous-Sus Heel Raises & Jumps Port de Bras 1 Center Work 2 Curtsy	<u>DAY 23</u> Pliés or Full Pliés Tendu & Fondu Rond de Jambe Fondu & Sous-Sus Heel Raises & Jumps Port de Bras 1 Center Work 2 Curtsy
<u>DAY 3</u> Warm Up 1 Simple Pliés Tendu & Fondu Rond de Jambe Développé Heel Raises & Jumps Port de Bras 1 Curtsy	<u>DAY 10</u> Warm Up 2 Tendu & Plié Développé Piqué & Frappé Grand Battements Heel Raises & Balances (with demo) Port de Bras 2 Center Work 1 Curtsy	<u>DAY 17</u> Pliés or Full Pliés Tendu & Fondu Weight transfers & Rond Fondu & Sous-Sus Heel Raises & Jumps Port de Bras 1 Center Work 2 Curtsy	<u>DAY 24</u> Warm Up 2 Tendu & Plié Développé Piqué & Frappé Grand Battements Heel Raises & Balances Port de Bras 2 Center Work 1 Curtsy
<u>DAY 4</u> Warm Up 1 Simple Pliés Tendu & Fondu Weight transfers & Rond (with demo) Grand Battements Heel Raises & Jumps Port de Bras 1 Curtsy	<u>DAY 11</u> Warm Up 2 Tendu & Plié Développé Piqué & Frappé Grand Battements & Jumps (with demo) Heel Raises & Balances Port de Bras 2 Center Work 1 Curtsy	<u>DAY 18</u> Warm Up 2 Tendu & Plié Weight Transfers & Rond Piqué & Frappé Grand Battements Heel Raises & Jumps Port de Bras 2 Center Work 1 Curtsy	<u>DAY 25</u> Pliés or Full Pliés Tendu & Fondu Weight transfers & Rond Fondu & Sous-Sus Heel Raises & Jumps Port de Bras 1 Center Work 2 Curtsy
<u>DAY 5</u> Pliés or Full Pliés (with demo) Tendu & Fondu Weight transfers & Rond Grand Battements Port de Bras 1 Center Work 1 (with demo) Curtsy	<u>DAY 12</u> Simple Pliés Tendu & Plié Développé Grand Battements & Jumps Heel Raises & Balances Port de Bras 2 Center Work 2 (with demo) Curtsy	<u>DAY 19</u> Warm Up 2 Tendu & Plié Développé Piqué & Frappé Grand Battements Heel Raises & Balances Port de Bras 2 Center Work 1 Curtsy	<u>DAY 26</u> Simple Pliés Tendu & Fondu Rond de Jambe Fondu & Sous-Sus Heel Raises & Jumps Port de Bras 2 Center Work 2 Curtsy
<u>DAY 6</u> Pliés or Full Pliés Tendu & Foot Warm Up (with demo) Weight transfers & Rond Grand Battements Heel Raises Port de Bras 1 Center Work 1 Curtsy	<u>DAY 13</u> Simple Pliés Tendu & Foot Warm Up Rond de Jambe Grand Battements & Jumps Heel Raises & Balances Port de Bras 2 Center Work 2 Curtsy	<u>DAY 20</u> Warm Up 2 Tendu & Plié Développé Piqué & Frappé Grand Battements & Jumps Heel Raises & Balances Port de Bras 2 Center Work 1 Curtsy	<u>DAY 27</u> Warm Up 2 Tendu & Plié Développé Piqué & Frappé Grand Battements Heel Raises & Balances Port de Bras 2 Center Work 1 Curtsy
DAY 7 REST DAY!!	DAY 14 REST DAY!!	DAY 21 REST DAY!!	DAY 28 CONGRATS! YOU DID IT. ENJOY YOUR FINAL SURPRISE CLASS 🎉🎊🎁