

# Todo lo que CicloStudio hace por usted

Una guía para instructores: lo que la plataforma le quita de encima, y lo que pone en sus manos.



LA MISIÓN

# Para lo que le prepara su titulación

## Una clase que se disfruta

Cada ciclista se va con una gran experiencia.

## Una sala segura

Ajuste, técnica e intensidad, controlados para todos.

## Una clase plenamente inclusiva

Todos los niveles, todos los perfiles, en la misma sesión.

Las titulaciones reconocidas de ciclismo indoor cubren toda esa misión.



LO QUE NO CUBRE

# Nada de eso tiene que ver con la tecnología

## Potencia y datos de medición

FTP, vatios, zonas: fuera del temario.

## Pantallas y conexiones

Emparejar bicicletas, gobernar pantallas, resolver cortes.

## Sistemas de ciclismo conectado

Perfiles, clasificaciones, datos en directo durante la clase.

Ninguna titulación de ciclismo indoor cubre esto. Nunca fue su cometido.

COL%

Kcal

W/kg

| COL Classification                                                                               | vs Class   | RPM | HR   | Zone                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  Alison     | <b>+5%</b> | 93  | ♥ 93 |    |
| 2  Clementine | <b>+3%</b> | 90  | ♥ 89 |    |
| 3  Alexander  | <b>+2%</b> | 87  | ♥ 86 |    |
| 4  Bobby      | Level      | 85  | ♥ 90 |    |
| 5  Carla      | Level      | 85  | ♥ 91 |    |
| 6  Dan        | Level      | 80  | ♥ 92 |    |
| 7  Alex       | Level      | 85  | ♥ 88 |    |
| 8  Ali      | <b>-1%</b> | 85  | ♥ 87 |  |
| 9  Benjamin | <b>-3%</b> | 80  | ♥ 90 |  |
| 10  Ben     | <b>-5%</b> | 85  | ♥ 87 |  |

Y AUN ASÍ

# Luz, pantallas y bicicletas conectadas: la excelencia

## Pero todo recae en usted

Gobernar la pantalla. Manejar la luz. Mantener las bicicletas conectadas. Lanzar la música — y, al mismo tiempo, dar la clase.



Mando



Portátil



Mesa de luces



Cable auxiliar

Una responsabilidad enorme para el instructor — además de dar una gran clase.

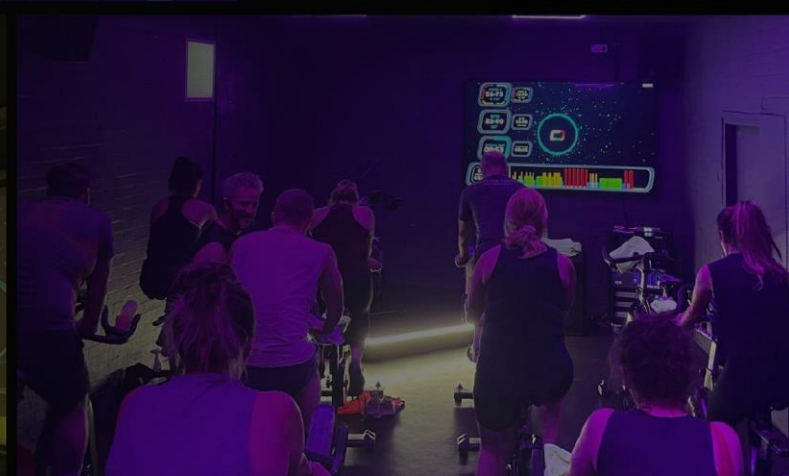
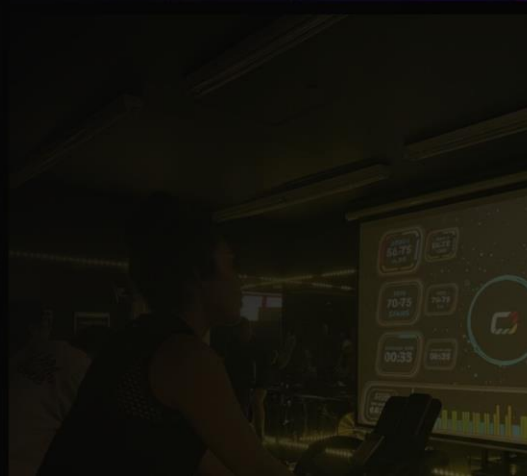


HASTA AHORA

# Ciclo asume esa responsabilidad.

La pantalla, la luz, los datos y la música funcionan solos.

Usted hace aquello para lo que se formó: dirigir la sala.



# Toda la clase, a la vista de todos

## El panel

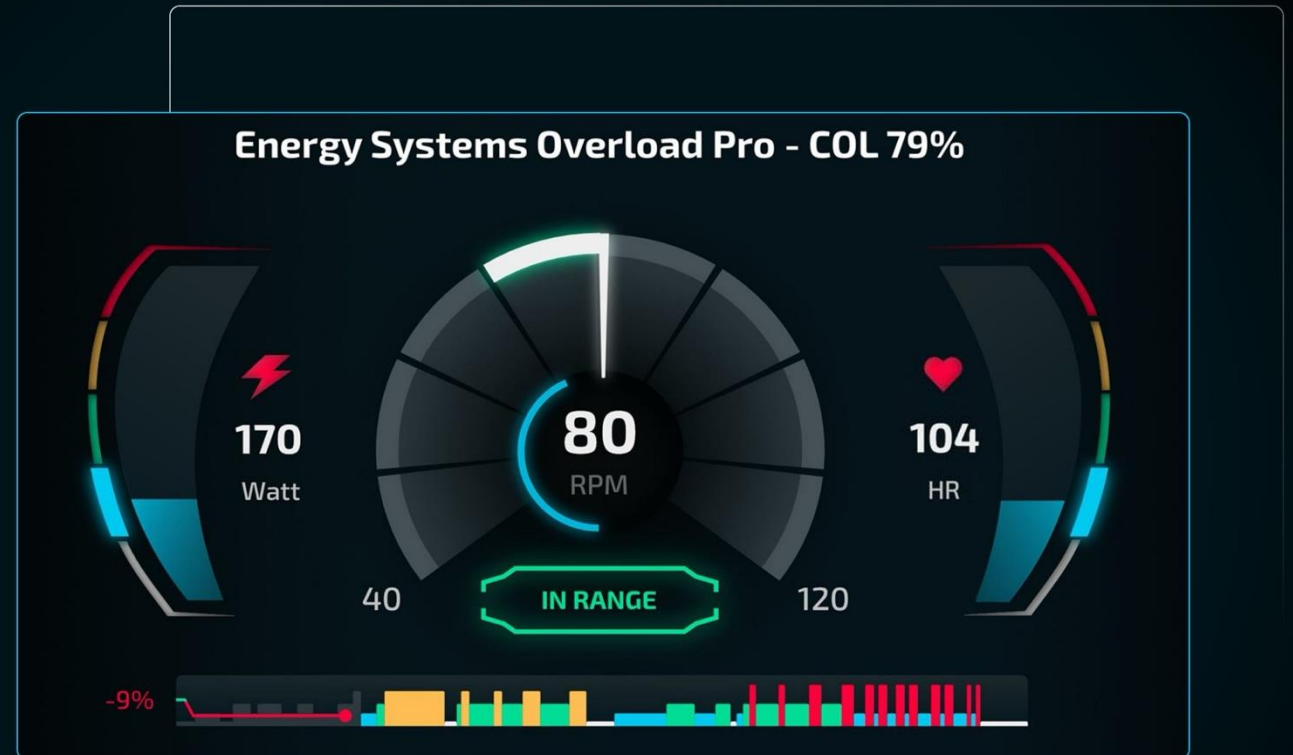
Zona, rango de RPM, sentado o de pie, tiempo restante.

## El perfil de la clase

Toda la clase de un vistazo: lo hecho y lo que viene.

## El escenario

Elija un mundo por clase. Siete entre los que elegir.



# La semana del estudio, en un solo sitio

Formar el equipo

Cada instructor invitado una vez. Sin coste por plaza.

Permisos de acceso

Elegir, Programar, Crear, Subir, Aprender, Facturación, Admin.

Dar clase en varios estudios

Una sola cuenta. Cada estudio define lo que puede hacer allí.

Añádase como instructor a la clase — eso desbloquea sus controles.

Virtual Live Freestyle

Week Playlist: Full Week 1 Repeat every week

< > Aug 31 - Sep 06, 2026

| Select all | Monday                                                       | Today                                                          | Wednesday                                                    | Thursday                                                 | Friday                                                         |
|------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|            | 31                                                           | 01 Tuesday                                                     | 02                                                           | 03                                                       | 04                                                             |
| 11:00 AM   | Jumps & Sprints - COL 74%<br>11:00 AM - 11:45 AM             | Seek & Destroy - COL 73%<br>11:00 AM - 11:47 AM                | Dark Chaos - COL 69%<br>11:00 AM - 11:31 AM                  | Hot HiIT Party - COL 89%<br>11:00 AM - 11:29 AM          | The Quick Calorie Kill - COL 81%<br>11:00 AM - 11:32 AM        |
| 12:00 PM   | Berserka 77 lite - COL 65%<br>12:00 PM - 12:45 PM            | Ride to Recovery 30 - COL 61%<br>12:00 PM - 12:33 PM           | Follow Me Pro - COL 74%<br>12:00 PM - 12:47 PM               | Icarus Pro - COL 75%<br>12:00 PM - 12:33 PM              | Supercharged Tempo - COL 81%<br>12:00 PM - 12:47 PM            |
| 1:00 PM    | Anaerobic to Aerobic & Repeat - COL 74%<br>1:00 PM - 1:48 PM | The Equalizer Pro - COL 81%<br>1:00 PM - 1:50 PM               | Power, Switch, Rinse & Repeat - COL 74%<br>1:00 PM - 1:48 PM | Ace the Pace - COL 72%<br>1:00 PM - 1:34 PM              | 45m Medium Intensity Live Class - COL 81%<br>1:00 PM - 1:45 PM |
| 2:00 PM    | Supercharged Tempo - COL 81%<br>2:00 PM - 2:47 PM            | Anaerobic to Aerobic & Repeat - COL 82%<br>2:00 PM - 2:48 PM   | Ace the Pace Pro - COL 72%<br>2:00 PM - 2:34 PM              | High Roller Pro - COL 90%<br>2:00 PM - 2:51 PM           | Icarus - COL 75%<br>2:00 PM - 2:33 PM                          |
| 3:15 PM    | Cadence is King - COL 74%<br>3:00 PM - 3:45 PM               | 45m Medium Intensity Live Class - COL 81%<br>3:00 PM - 3:45 PM | Space & Time - COL 61%<br>3:00 PM - 3:47 PM                  | The VO2 Kick 30 - COL 80%<br>3:00 PM - 3:32 PM           | Ride Climb & Recover - COL 73%<br>3:00 PM - 3:46 PM            |
| 4:00 PM    | The VO2 Kick 30 - COL 80%<br>4:00 PM - 4:32 PM               | A Real HiIT Mix - COL 82%<br>4:00 PM - 4:48 PM                 | Anaerobic to Aerobic & Repeat - COL 74%<br>4:00 PM - 4:48 PM | 30' Neuromuscular Sprints - COL 81%<br>4:00 PM - 4:36 PM | Mellow Yellows - COL 72%<br>4:00 PM - 4:30 PM                  |
| 5:00 PM    | PowerDrop - COL 77%<br>5:00 PM - 5:48 PM                     | The Quick Calorie Killer - COL 81%<br>5:00 PM - 5:32 PM        | Icarus - COL 75%<br>5:00 PM - 5:33 PM                        | Space & Time - COL 61%<br>5:00 PM - 5:47 PM              | Shockwave - COL 68%<br>5:00 PM - 5:34 PM                       |
| 6:00 PM    | Ride Climb & Recover - COL 73%<br>6:00 PM - 6:46 PM          | Tale of Two Climbs - COL 74%<br>6:00 PM - 6:45 PM              | Mellow Yellows - COL 72%<br>6:00 PM - 6:30 PM                | The Quick Calorie Killer - COL 81%<br>6:00 PM - 6:32 PM  | Dance Trance Climbs - COL 75%<br>6:00 PM - 6:46 PM             |

LA ELECCIÓN DE CLASE

# La biblioteca, y lo que elige de ella

## Clases preperfiladas

Construidas, cronometradas y ajustadas a la música. Solo entrar y dar clase.

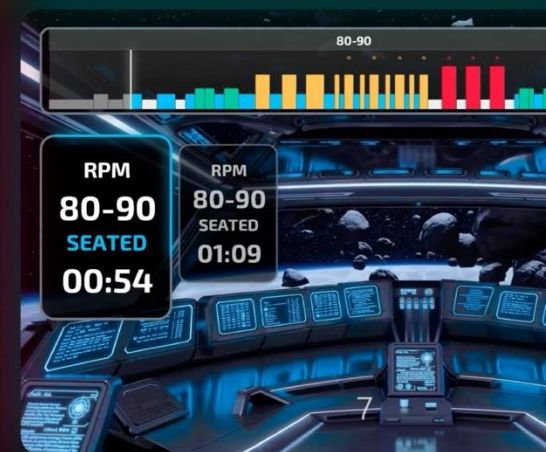
## Clases Freestyle a ritmo

Sin perfil. Usted marca cada zona y cada RPM en directo.

## El COL% marca la dificultad

65–72 % es una clase suave. A partir del 80 %, alto rendimiento.

Añádase como instructor a la clase — eso desbloquea sus controles.



ANTES DE EMPEZAR

# Empezar cuando la sala está lista

## Sala de espera conectada

Vea quién está emparejado y sobre la bicicleta antes de empezar.

## Retrasar la clase

Aplazue el inicio hasta cinco minutos. Un solo toque.

## Nadie empieza por detrás

Los intervalos perdidos cuentan en el COL% del ciclista.

The session will start in

00:02:56



DELAY CLASS



2 MINS



CONFIRM

Les P

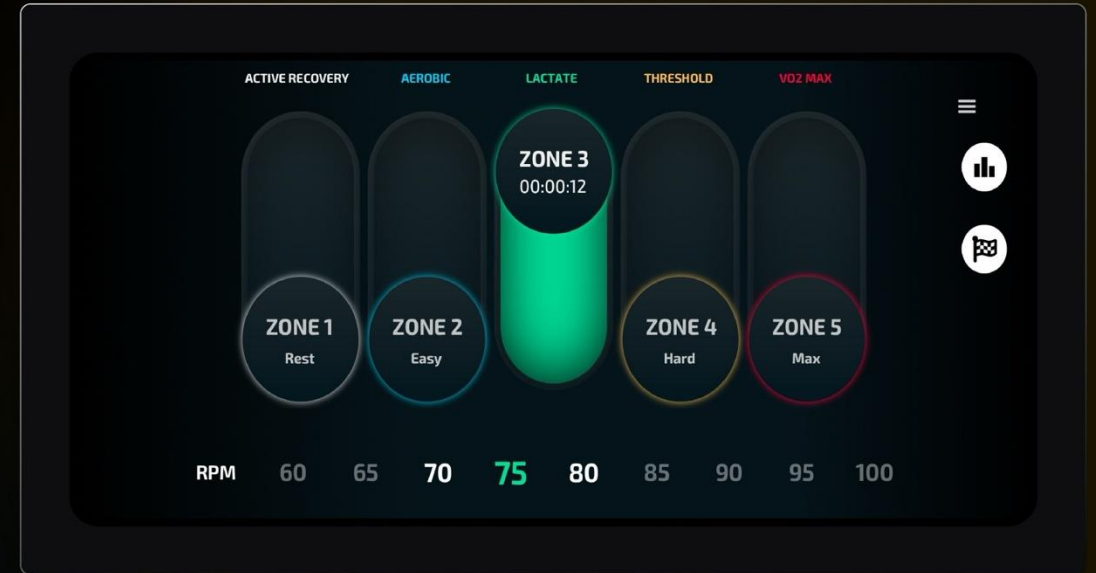
67%

# Todo lo que necesita, en una mano



## Clase preperfilada

Cambie la métrica. Lance un reto para levantar la sala.



## Clase Freestyle

Cambie la zona y las RPM. Los paneles cambian al instante.

# Construya la clase que tiene en la cabeza

## Su música o la nuestra

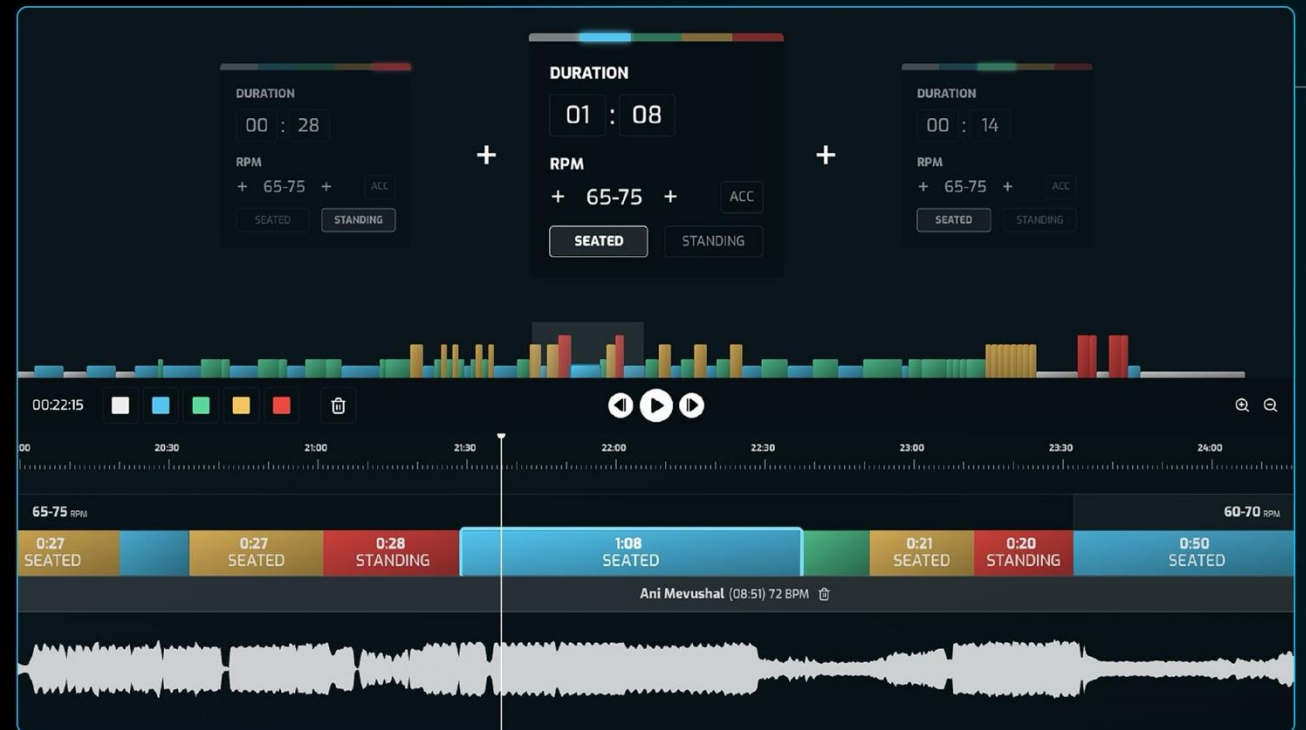
Importe sus temas o tire de la biblioteca Ciclo con licencia.

## Playmix con fundido automático

Los temas se encadenan solos. Fije zona, posición y RPM.

## Guárdela una vez, dela siempre

Añada descripción e información del instructor.  
Repítala sin límite.



Creación ilimitada para cada instructor. La integración con Spotify llega pronto.

# Sin test. Nunca más.

## Obligatoria en la primera clase

Cada ciclista nuevo se valida durante una clase normal.

## Opcional en todas las siguientes

Los ciclistas la activan cuando quieren volver a comprobarla.

## El perfil de potencia sigue siendo fiel

Un FTP fiable sin sacrificar nunca una clase para medirlo.

## Nueva FTP recomendada



Para seguir avanzando hacia tus objetivos de entrenamiento de CicloZone, te recomendamos que aumentes tu FTP a 334.

### Free-Ride 15 Mar 2025

🚴 BodyBike 🎧 Polar JohnW1  
🕒 9 min

### Berserka 77 - COL 75% 15 Mar 2025

🚴 BodyBike  
🕒 9 min

COL 74%

# La sala cambia de color con la zona

## Totalmente automático

Nada que anunciar, nada que manejar. Sigue a la clase.

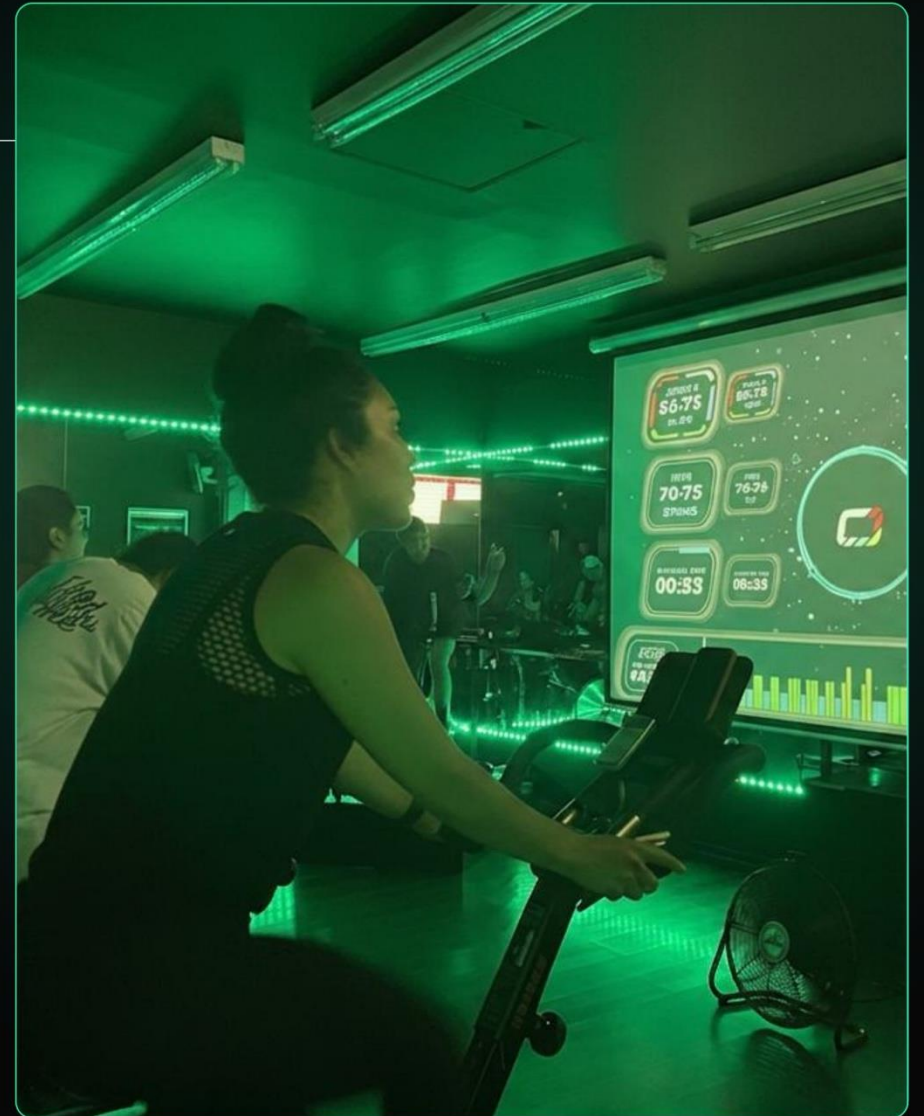
## El color de zona en todo el estudio

El mismo color que ven los ciclistas en su panel.

## Inmersión total

Los ciclistas notan el intervalo antes de mirar abajo.

Automático en estudios con el módulo de iluminación DMX instalado.



\*Automático en estudios con el módulo de iluminación DMX instalado.

LO QUE IMPORTA

# Usted da la clase. Ciclo hace el resto.

La pantalla, la luz, los datos, la música — en automático.  
Su trabajo sigue siendo aquel para el que se formó.

Contacto:

**hello@ciclozone.com**

