

Alles wat CicloStudio voor u doet

Een gids voor instructeurs: wat het platform u uit handen neemt en wat het u daarvoor in de plaats geeft.



DE OPDRACHT

Waar uw kwalificatie u op voorbereidt

Een les die plezier geeft

Iedere fietser gaat naar huis met een geweldige ervaring.

Een veilige ruimte

Afstelling, techniek en intensiteit – voor iedereen bewaakt.

Een volledig inclusieve les

Elk niveau, elke achtergrond, in dezelfde sessie.

Erkende indoor cycling-kwalificaties dekken elk onderdeel van die opdracht.



WAT ZE NIET DEKT

Niets daarvan gaat over de techniek

Vermogen en meetgegevens

FTP, watts, zones — geen onderdeel van het lesprogramma.

Schermen en verbindingen

Fietsen koppelen, displays aansturen, verbindingen herstellen.

Connected cycling-systemen

Profielen, ranglijsten, live data tijdens de les.

Geen enkele indoor cycling-kwalificatie dekt dit. Dat was ook nooit de bedoeling.

COL%

Kcal

W/kg

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

EN TOCH

Licht, grote schermen en connected fietsen: wereldklasse

Maar het komt allemaal bij u terecht

Het scherm bedienen. Het licht aansturen. De fietsen verbonden houden. De muziek inzetten – en ondertussen lesgeven.



Gamepad



Laptop



Lichttafel



Aux-kabel

Enorme verantwoordelijkheid voor de instructeur – bovenop een geweldige les.

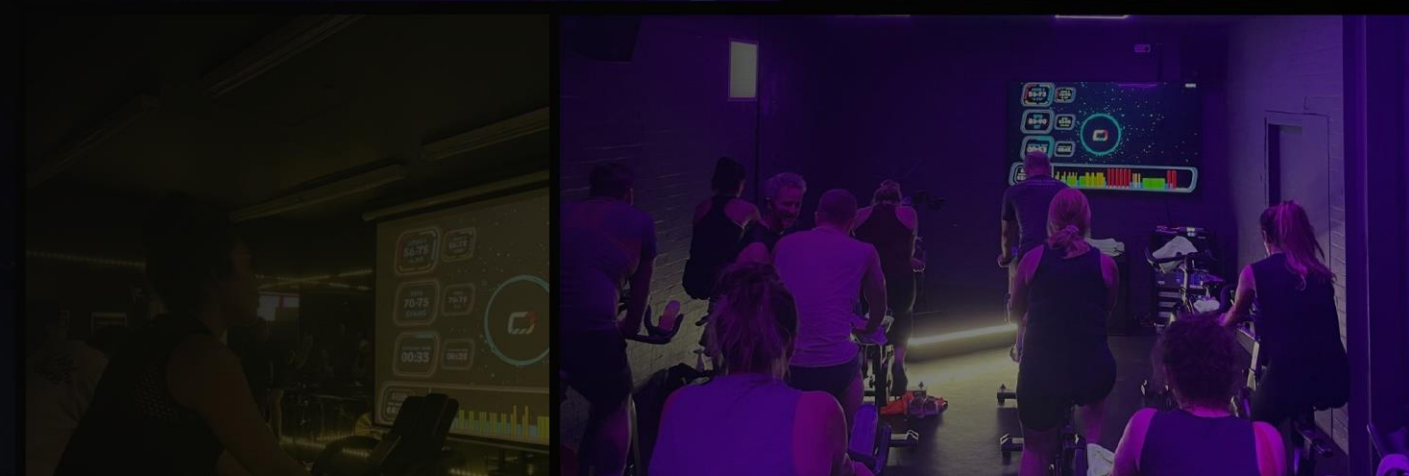


TOT NU TOE

Ciclo neemt die verantwoordelijkheid over.

Schermb, licht, data en muziek draaien vanzelf.

U doet waarvoor u bent opgeleid — de zaal begeleiden.



De hele les, zichtbaar voor iedereen

Het dashboard

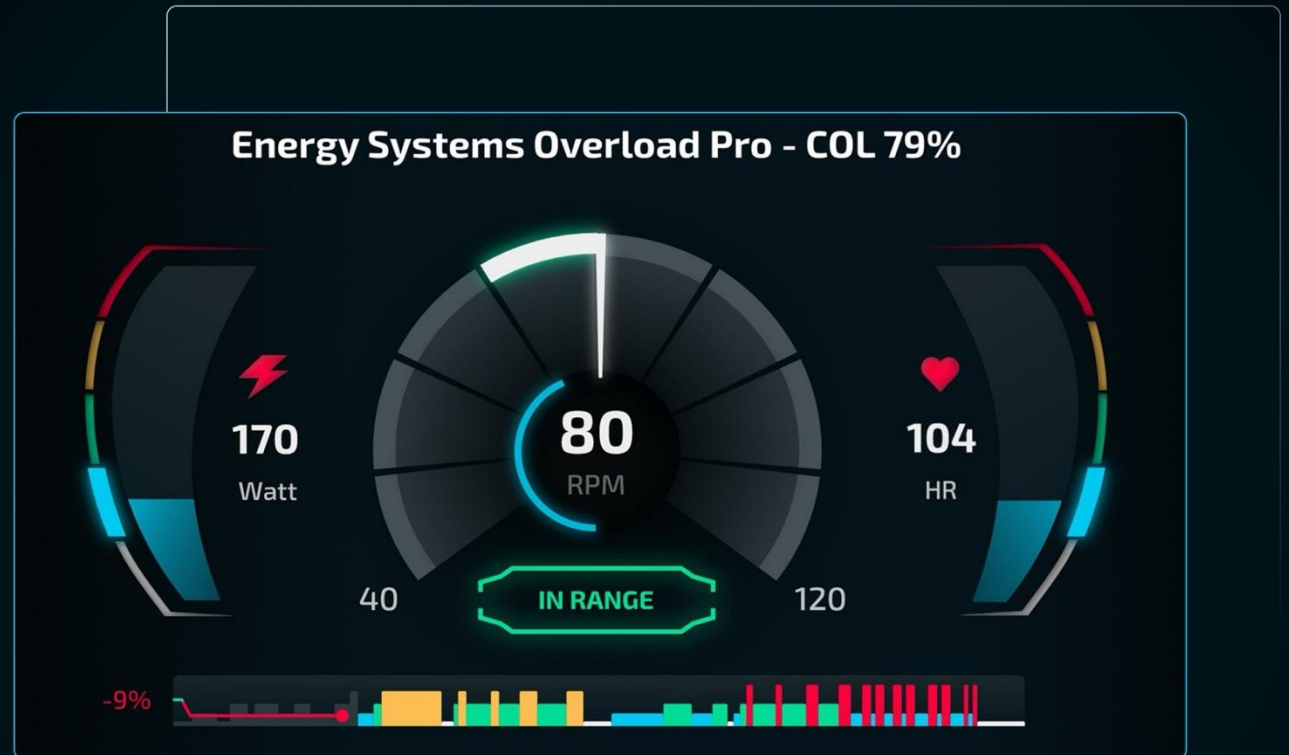
Zone, RPM-bereik, zittend of staand, resterende tijd.

Het lesprofiel

De hele les in één oogopslag – wat was, wat komt.

De omgeving

Kies per les een rijwereld. Zeven om uit te kiezen.



De studioweek op één plek

Het team opbouwen

Elke instructeur eenmalig uitgenodigd. Geen kosten per plek.

Toegangsrechten

Kiezen, Plannen, Bouwen, Uploaden, Leren, Facturatie, Admin.

Lesgeven in meerdere studio's

Eén account. Elke studio bepaalt wat u daar mag doen.

Voeg uzelf als instructeur toe aan de les – dat ontgrendelt uw bediening.

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% 11:00 AM - 11:45 AM	Seek & Destroy - COL 73% 11:00 AM - 11:47 AM	Dark Chaos - COL 69% 11:00 AM - 11:31 AM	Hot HiIT Party - COL 89% 11:00 AM - 11:29 AM	The Quick Calorie Kill - COL 81% 11:00 AM - 11:32 AM
12:00 PM	Berserka 77 lite - COL 65% 12:00 PM - 12:45 PM	Ride to Recovery 30 - COL 61% 12:00 PM - 12:33 PM	Follow Me Pro - COL 74% 12:00 PM - 12:47 PM	Icarus Pro - COL 75% 12:00 PM - 12:33 PM	Supercharged Tempo - COL 75% 12:00 PM - 12:47 PM
1:00 PM	Anaerobic to Aerobic & Repeat - COL 74% 1:00 PM - 1:48 PM	The Equalizer Pro - COL 81% 1:00 PM - 1:50 PM	Power, Switch, Rinse & Repeat - COL 74% 1:00 PM - 1:48 PM	Ace the Pace - COL 72% 1:00 PM - 1:34 PM	45m Medium Intensity - COL 75% 1:00 PM - 1:45 PM
2:00 PM	Supercharged Tempo - COL 81% 2:00 PM - 2:47 PM	Anaerobic to Aerobic & Repeat - COL 81% 2:00 PM - 2:48 PM	Ace the Pace Pro - COL 72% 2:00 PM - 2:34 PM	High Roller Pro - COL 90% 2:00 PM - 2:51 PM	Icarus - COL 75% 2:00 PM - 2:33 PM
3:15 PM	Cadence is King - COL 74% 3:00 PM - 3:45 PM	45m Medium Intensity Live Class - COL 74% 3:00 PM - 3:45 PM	Space & Time - COL 61% 3:00 PM - 3:47 PM	The V02 Kick 30 - COL 80% 3:00 PM - 3:32 PM	Ride Climb & Recover - COL 73% 3:00 PM - 3:46 PM
4:00 PM	The V02 Kick 30 - COL 80% 4:00 PM - 4:32 PM	A Real HiIT Mix - COL 82% 4:00 PM - 4:48 PM	Anaerobic to Aerobic & Repeat - COL 74% 4:00 PM - 4:48 PM	30' Neuromuscular Sprints - COL 80% 4:00 PM - 4:36 PM	Mellow Yellows - COL 72% 4:00 PM - 4:30 PM
5:00 PM	PowerDrop - COL 77% 5:00 PM - 5:48 PM	The Quick Calorie Killer - COL 81% 5:00 PM - 5:32 PM	Icarus - COL 75% 5:00 PM - 5:33 PM	Space & Time - COL 61% 5:00 PM - 5:47 PM	Shockwave - COL 68% 5:00 PM - 5:34 PM
6:00 PM	Ride Climb & Recover - COL 73% 6:00 PM - 6:46 PM	Tale of Two Climbs - COL 74% 6:00 PM - 6:45 PM	Mellow Yellows - COL 72% 6:00 PM - 6:30 PM	The Quick Calorie Killer - COL 81% 6:00 PM - 6:32 PM	Dance Trance Climb - COL 75% 6:00 PM - 6:46 PM

DE LESKEUZE

De bibliotheek – en wat u daaruit kiest

Voorgeprofileerde lessen

Opgebouwd, getimed en op de muziek afgestemd.
Binnenlopen en lesgeven.

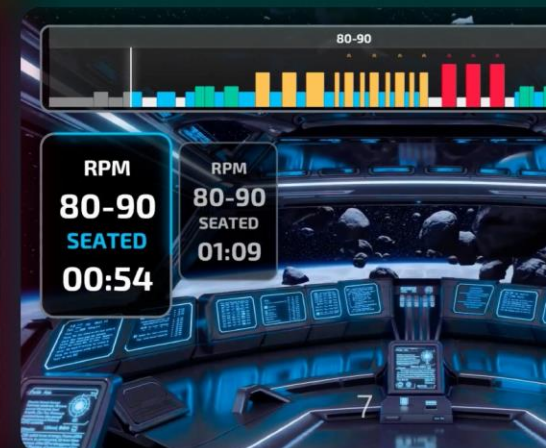
Freestyle-lessen op ritme

Geen profiel. U geeft elke zone en elke RPM live aan.

COL% is de moeilijkheidsgraad

65–72% is een lichte les. Vanaf 80% wordt het topprestatie.

Voeg uzelf als instructeur toe aan de les – dat ontgrendelt uw bediening.



Beginnen wanneer de zaal klaar is

Connected wachtruimte

Zie voor aanvang wie verbonden is en op de fiets zit.

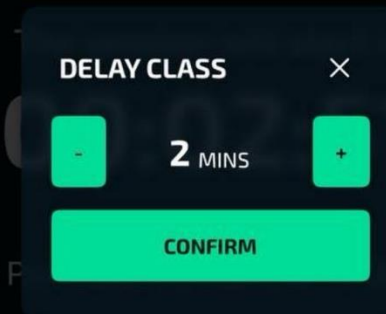
De les uitstellen

Schuif de start tot vijf minuten op. Eén tik.

Niemand start met achterstand

Intervallen vóór het instappen tellen mee in het COL%.

The session will start in
00:02:56

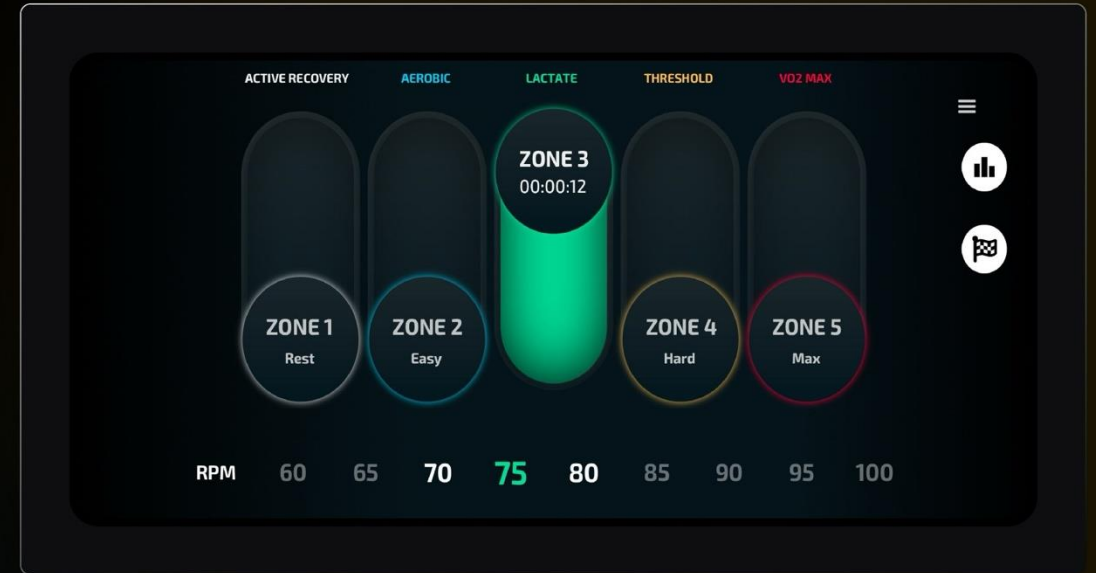


Alles wat u nodig hebt, in één hand



Voorgeprofileerde les

Wissel de metric. Start een challenge voor extra energie.



Freestyle-les

Wissel de zone, tik de RPM aan. Dashboards volgen direct.

Bouw de les die u in uw hoofd hebt

Uw muziek of de onze

Importeer eigen tracks of kies uit de gelicentieerde Ciclo-bibliotheek.

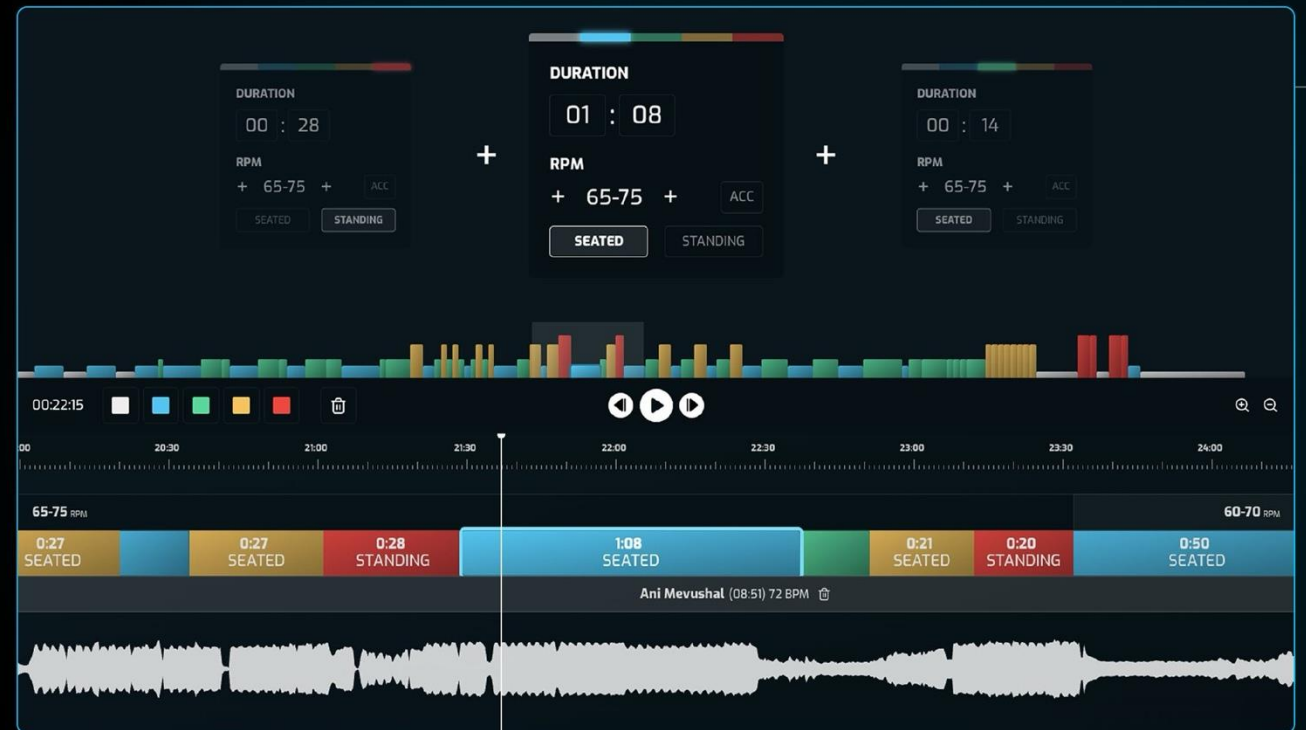
Playmix met auto-crossfade

Tracks lopen automatisch in elkaar over. Stel zone, positie en RPM in.

Eén keer opslaan, altijd lesgeven

Voeg een beschrijving en instructeursinfo toe. Onbeperkt herhalen.

Onbeperkt content maken voor elke instructeur. Spotify-integratie komt eraan.



Geen test. Nooit meer.

Verplicht in de eerste les

Elke nieuwe fietser wordt tijdens een gewone les vastgesteld.

Daarna in elke les optioneel

Fietzers zetten het aan wanneer ze opnieuw willen ijken.

Het vermogensprofiel blijft kloppen

Een accurate FTP zonder ooit een les op te offeren.

Nieuwe aanbevolen FTP



Om op koers te blijven voor je CicloZone-trainingsdoelen, raden we je aan om je FTP-score te verhogen naar 334.

Free-Ride 15 Mar 2025

🚴 BodyBike 📶 Polar JohnW1
🕒 9 min

Berserka 77 - COL 75% 15 Mar 2025

🚴 BodyBike
🕒 9 min

COL 74%

De zaal kleurt mee met de zone

Volledig automatisch

Niets aan te kondigen, niets te bedienen. Het volgt de les.

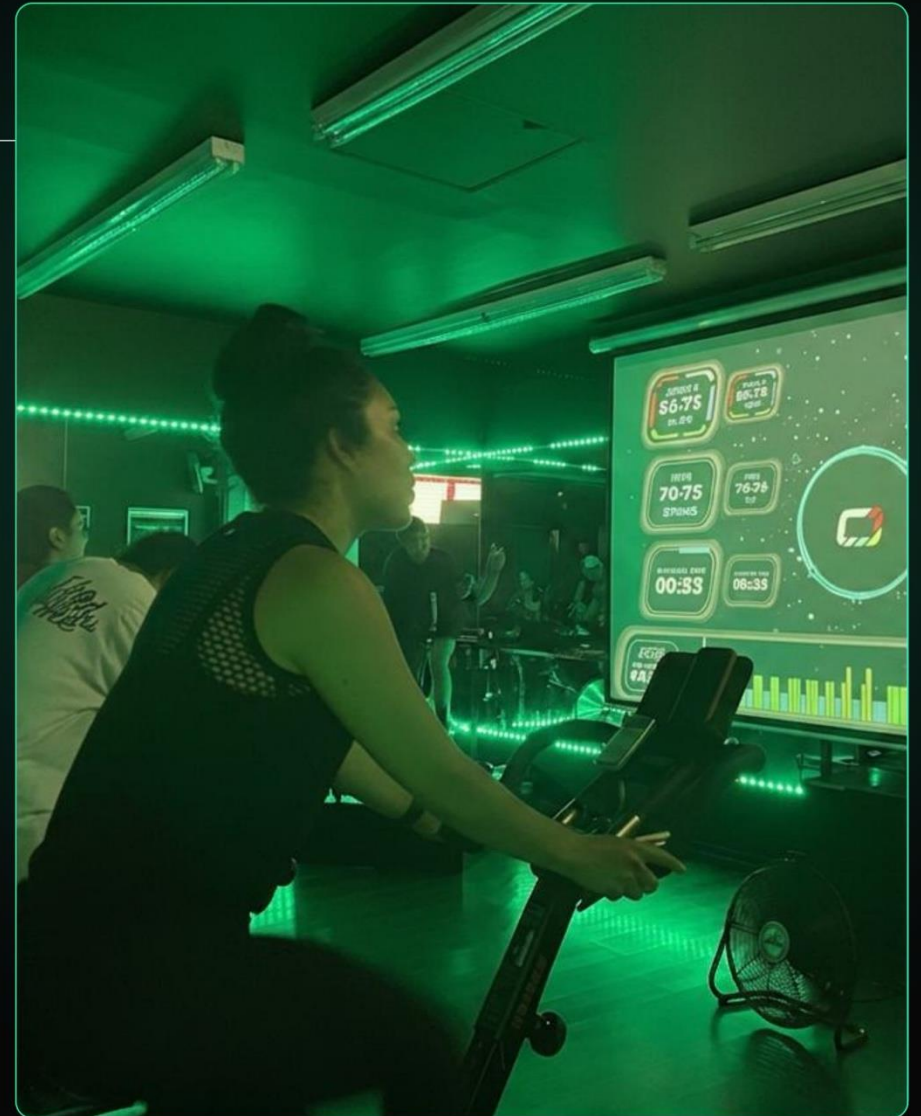
Zonekleur door de hele studio

Dezelfde kleur die uw fietsers op hun dashboard zien.

Volledige immersie

Fietsers voelen het interval voordat ze naar beneden kijken.

Automatisch in studio's waar de DMX-lichtmodule is geïnstalleerd.



*Automatisch in studio's waar de DMX-lichtmodule is geïnstalleerd.

WAAR HET OP NEERKOMT

U geeft les. Ciclo doet de rest.

Scherm, licht, data, muziek — automatisch.
Uw werk is dat waarvoor u bent opgeleid.

Contact:

hello@ciclozone.com

