

Tudo o que o CicloStudio faz por si

Um guia para instrutores: o que a plataforma lhe tira dos ombros e o que lhe coloca nas mãos.



A MISSÃO

Aquilo para que a sua qualificação o prepara

Uma aula agradável

Cada ciclista sai com uma grande experiência.

Uma sala segura

Afinação, técnica e intensidade, geridas para todos.

Uma aula plenamente inclusiva

Todos os níveis, todos os perfis, na mesma sessão.

As qualificações reconhecidas de ciclismo indoor cobrem toda essa missão.



O QUE NÃO ABRANGE

Nada disso tem que ver com a tecnologia

Potência e dados de medição

FTP, watts, zonas: fora do programa.

Ecrãs e ligações

Emparelhar as bicicletas, controlar os ecrãs, resolver quebras de ligação.

Sistemas de ciclismo conectado

Perfis, classificações, dados em direto durante a aula.

Nenhuma qualificação de ciclismo indoor abrange isto. Nunca foi essa a sua função.

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	

E, AINDA ASSIM

Luz, grandes ecrãs e bicicletas conectadas: nível mundial

Mas tudo recai sobre si

Controlar o ecrã. Gerir a luz. Manter as bicicletas conectadas. Lançar a música — e, ao mesmo tempo, dar a aula.



Comando



Portátil



Mesa de luzes



Cabo auxiliar

Enorme responsabilidade para o instrutor — além de dar uma grande aula.

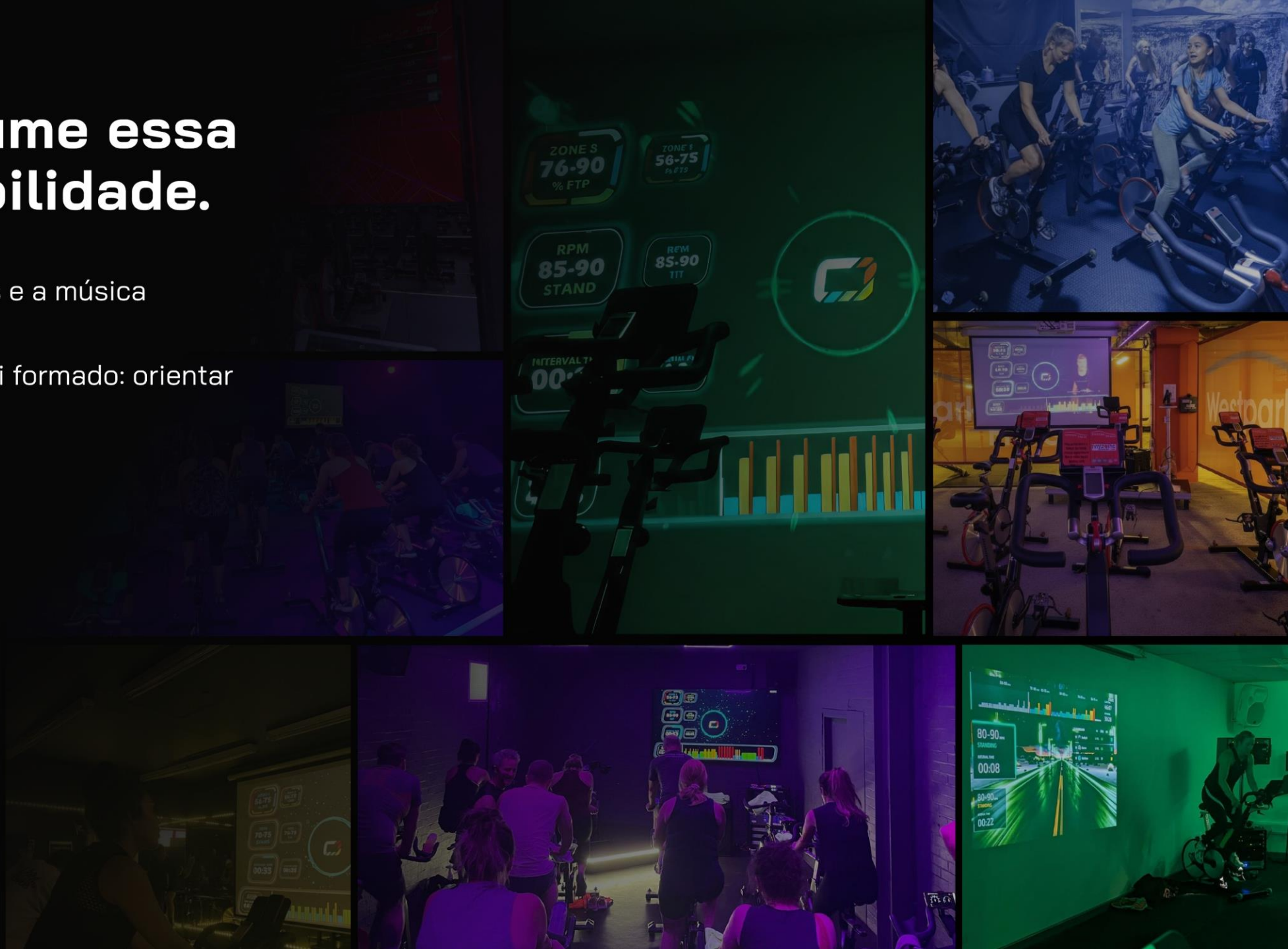


ATÉ AGORA

Ciclo assume essa responsabilidade.

O ecrã, a luz, os dados e a música funcionam sozinhos.

Faz aquilo para que foi formado: orientar a sala.



O ECRÃ

Toda a aula, visível para todos

O painel

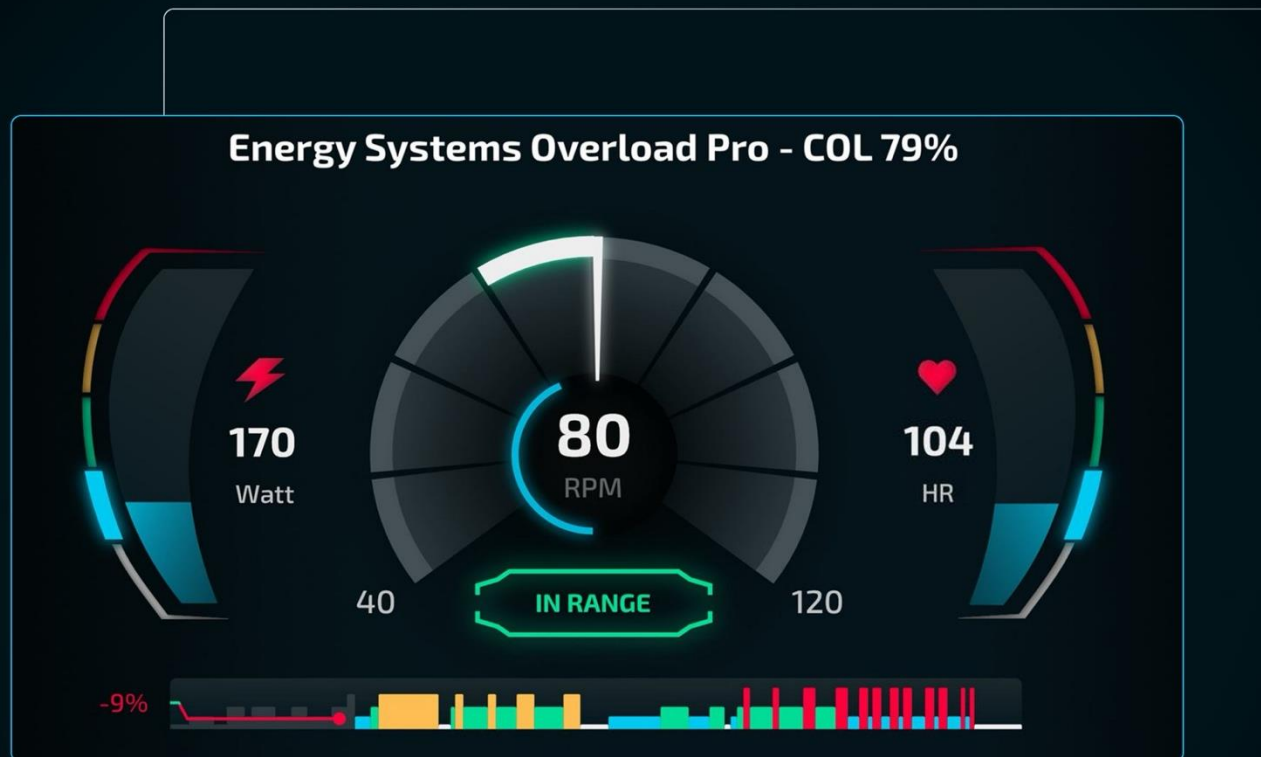
Zona, gama de RPM, sentado ou de pé, tempo restante.

O perfil da aula

Toda a aula num relance: o que passou e o que vem.

O cenário

Escolha um mundo por aula. Sete à escolha.



A semana do estúdio, num só lugar

Construir a equipa

Cada instrutor convidado uma vez. Sem custo por lugar.

Permissões de acesso

Escolher, Agendar, Criar, Carregar, Aprender, Faturação, Admin.

Dar aulas em vários estúdios

Uma só conta. Cada estúdio define o que pode fazer lá.

Adicione-se como instrutor à aula — isso desbloqueia os seus comandos.

Virtual

Live

Freestyle

Week Playlist:

Full Week 1

Repeat every

<

>

Aug 31 - Sep 06, 2026

Select all

Monday

31

Today

01 Tuesday

Wednesday

02

Thursday

03

Friday

04

11:00 AM

Jumps & Sprints - COL 74%
11:00 AM - 11:45 AM

12:00 PM

Berserka 77 lite - COL 65%
12:00 PM - 12:45 PM

1:00 PM

Anaerobic to Aerobic & Repeat -
1:00 PM - 1:48 PM

2:00 PM

Supercharged Tempo - COL 81%
2:00 PM - 2:47 PM

3:15 PM

Cadence is King - COL 74%
3:00 PM - 3:45 PM

4:00 PM

The VO2 Kick 30 - COL 80%
4:00 PM - 4:32 PM

5:00 PM

PowerDrop - COL 77%
5:00 PM - 5:48 PM

6:00 PM

Ride Climb & Recover - COL 73%
6:00 PM - 6:46 PM

11:00 AM

Seek & Destroy - COL 73%
11:00 AM - 11:47 AM

12:00 PM

Ride to Recovery 30 - COL 61%
12:00 PM - 12:33 PM

1:00 PM

The Equalizer Pro - COL 81%
1:00 PM - 1:50 PM

2:00 PM

Anaerobic to Aerobic & Repeat -
2:00 PM - 2:48 PM

3:00 PM

45m Medium Intensity Live Class
3:00 PM - 3:45 PM

4:00 PM

A Real HiIT Mix - COL 82%
4:00 PM - 4:48 PM

5:00 PM

The Quick Calorie Killer - COL 81%
5:00 PM - 5:32 PM

6:00 PM

Tale of Two Climbs - COL 74%
6:00 PM - 6:45 PM

11:00 AM

Dark Chaos - COL 69%
11:00 AM - 11:31 AM

12:00 PM

Follow Me Pro - COL 74%
12:00 PM - 12:47 PM

1:00 PM

Power, Switch, Rinse & Repeat -
1:00 PM - 1:48 PM

2:00 PM

Ace the Pace Pro - COL 72%
2:00 PM - 2:34 PM

3:00 PM

Space & Time - COL 61%
3:00 PM - 3:47 PM

4:00 PM

Anaerobic to Aerobic & Repeat -
4:00 PM - 4:48 PM

5:00 PM

Icarus - COL 75%
5:00 PM - 5:33 PM

6:00 PM

Mellow Yellows - COL 72%
6:00 PM - 6:30 PM

11:00 AM

Hot HiIT Party - COL 89%
11:00 AM - 11:29 AM

12:00 PM

Icarus Pro - COL 75%
12:00 PM - 12:33 PM

1:00 PM

Ace the Pace - COL 72%
1:00 PM - 1:34 PM

2:00 PM

High Roller Pro - COL 90%
2:00 PM - 2:51 PM

3:00 PM

The VO2 Kick 30 - COL 80%
3:00 PM - 3:32 PM

4:00 PM

30' Neuromuscular Sprints - COL
4:00 PM - 4:36 PM

5:00 PM

Space & Time - COL 61%
5:00 PM - 5:47 PM

6:00 PM

The Quick Calorie Killer - COL 81%
6:00 PM - 6:32 PM

11:00 AM

The

12:00 PM

Sup

1:00 PM

45m

2:00 PM

Icaru

3:00 PM

Ride

4:00 PM

Mell

5:00 PM

Shoo

6:00 PM

Danc

A ESCOLHA DA AULA

A biblioteca, e o que escolher dela

Aulas pré-perfiladas

Construídas, cronometradas e sincronizadas com a música. Entrar e dar a aula.

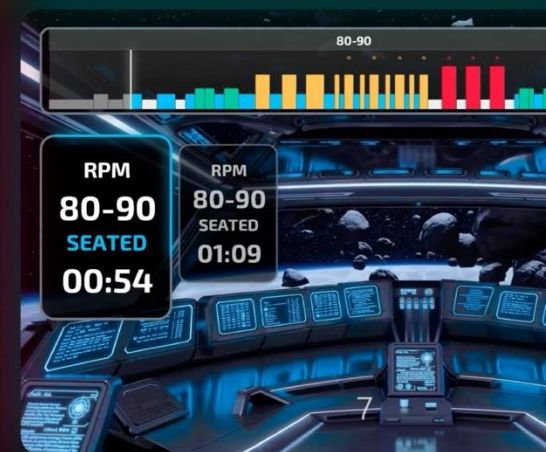
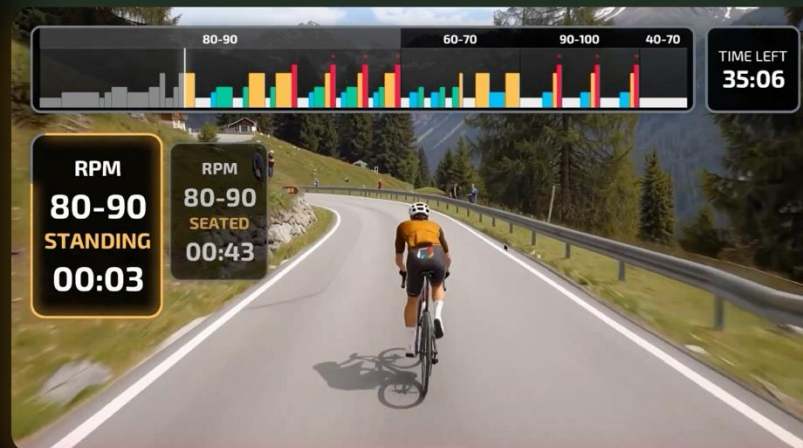
Aulas Freestyle ao ritmo

Sem perfil. Indica cada zona e cada RPM em direto.

O COL% define a dificuldade

65–72% é uma aula leve. Acima de 80% é alto desempenho.

Adicione-se como instrutor à aula — isso desbloqueia os seus comandos.



ANTES DO ARRANQUE

Começar quando a sala está pronta

Sala de espera conectada

Veja quem está emparelhado e na bicicleta antes de começar.

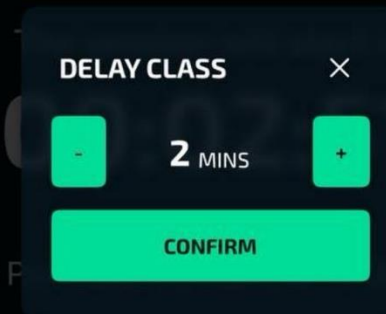
Adiar a aula

Adie o início até cinco minutos. Um só toque.

Ninguém começa atrasado

Os intervalos perdidos contam no COL% do ciclista.

The session will start in
00:02:56

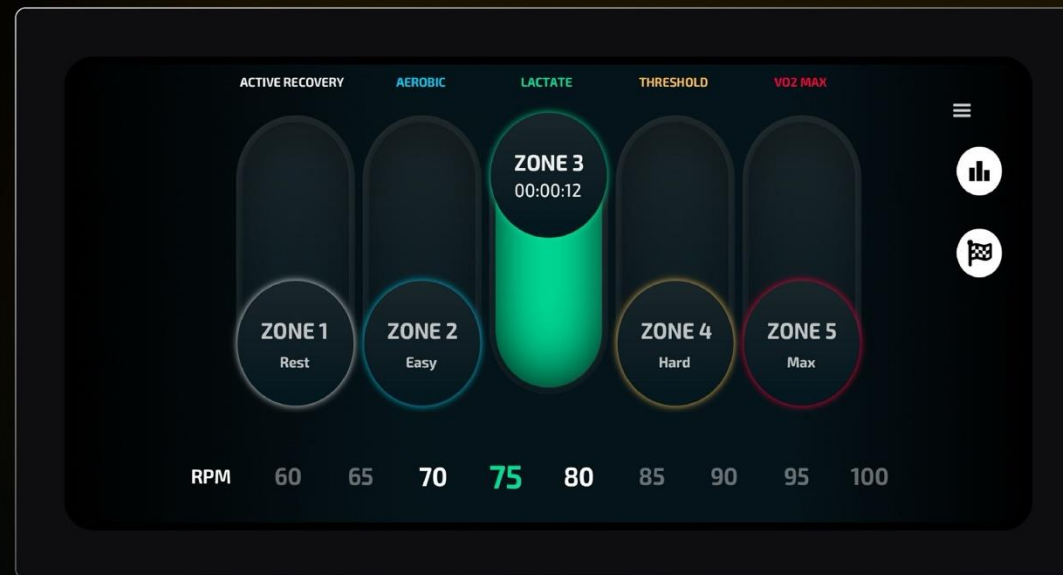


Tudo o que precisa, numa só mão



Aula perfilada

Mude a métrica. Lance um desafio para animar a sala.



Aula Freestyle

Mude a zona, toque nas RPM. Os painéis atualizam de imediato.

Construa a aula que tem em mente

A sua música ou a nossa

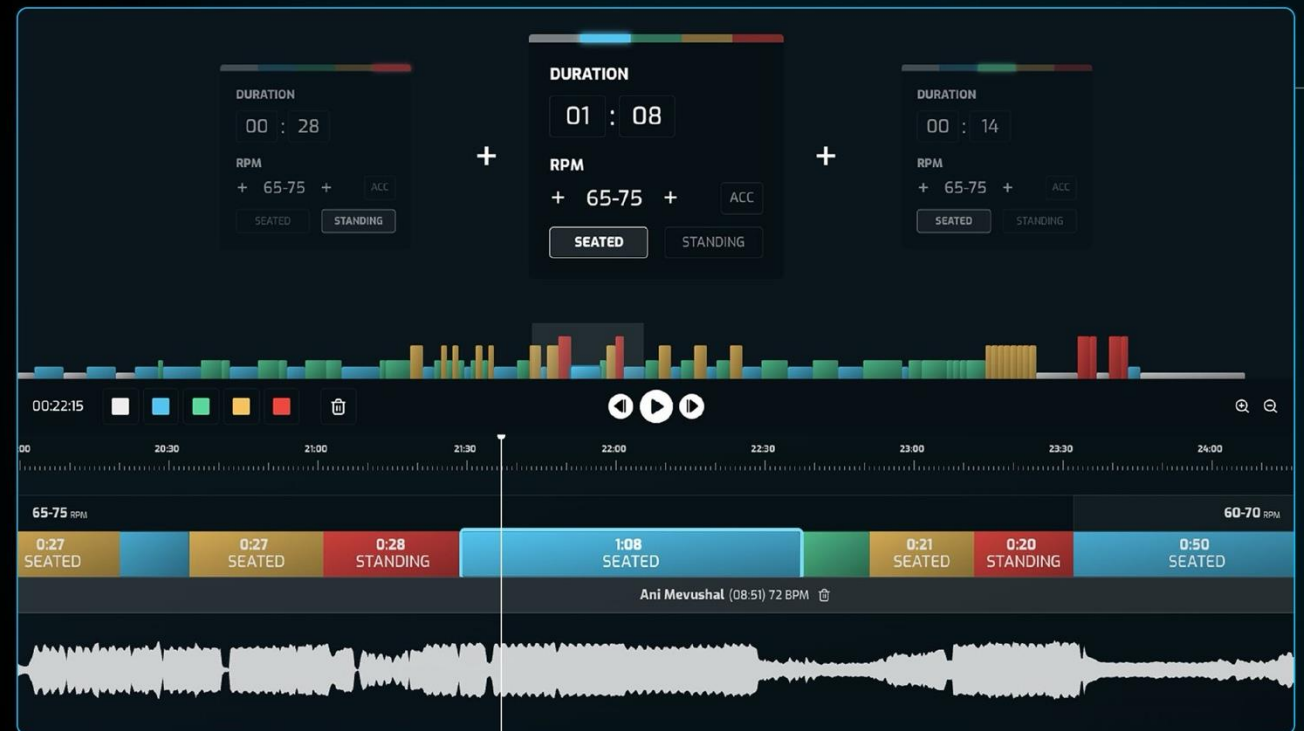
Importe as suas faixas ou recorra à biblioteca Ciclo licenciada.

Playmix com transição automática

As faixas encadeiam-se sozinhas. Defina zona, posição e RPM.

Guarde uma vez, dê sempre

Adicione uma descrição e as informações do instrutor. Repita sem limites.



Criação ilimitada para cada instrutor. A integração com o Spotify está a chegar.

Sem teste. Nunca.

Obrigatório na primeira aula

Cada novo ciclista é validado durante uma aula normal.

Opcional em todas as seguintes

Os ciclistas ativam-no sempre que querem verificar de novo.

O perfil de potência mantém-se fiel

Um FTP rigoroso sem nunca sacrificar uma aula para o medir.

Novo FTP recomendado



Para continuar no caminho certo para atingir os seus objetivos de treino CicloZone, recomendamos que aumente o seu FTP para 334.

Free-Ride 15 Mar 2025

🚴 BodyBike 📶 Polar JohnW1
🕒 9 min

Berserka 77 - COL 75% 15 Mar 2025

🚴 BodyBike
🕒 9 min **COL 74%**

A sala muda de cor com a zona

Totalmente automático

Nada a anunciar, nada a operar. Segue a aula.

A cor da zona em todo o estúdio

A mesma cor que os seus ciclistas veem no painel.

Imersão total

Os ciclistas sentem o intervalo antes de olhar para baixo.

Automático em estúdios com o módulo de iluminação DMX instalado.



*Automático em estúdios com o módulo de iluminação DMX instalado.

O QUE REALMENTE IMPORTA

Você dá a aula. Ciclo faz o resto.

O ecrã, a luz, os dados, a música — em automático.

O seu trabalho é aquele para que foi formado.

Contactos:

hello@ciclozone.com

