

Allt CicloStudio gör för instruktörer

En guide för instruktörer – vad plattformen
tar bort från ditt bord, och vad den ger dig i stället.



UPPDRAGET

Det din utbildning förbereder dig för

Ett härligt pass

Varje cyklist går därifrån med en riktigt bra upplevelse.

En trygg sal

Inställning, teknik och intensitet – hanterat för alla.

Ett helt inkluderande pass

Alla cyklister, alla nivåer, i samma pass.

Ackrediterade utbildningar inom inomhuscykling täcker varje del av det uppdraget.



VAD DEN INTE TÄCKER

Inget av det handlar om tekniken

Effekt- och mätdata

FTP, watt, zoner – finns inte i kursplanen.

Skärmar och uppkoppling

Att para ihop cyklar, styra skärmar och lösa avbrott.

Uppkopplade cykelsystem

Profiler, topplistor, livedata från passet.

Ingen utbildning inom inomhuscykling täcker det här. Det var aldrig meningen.

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	

OCH ÄNDÅ

Lägg till ljus, stora skärmar och uppkopplade cyklar – och passet håller världsklass

Men allt hamnar på dig

Sköta skärmen. Styra ljuset. Hålla cyklarna uppkopplade. Köra musiken – och leda passet.



Handkontroll



Laptop



Ljusbord



AUX-kabel

Ett enormt ansvar på instruktören – utöver att leverera ett riktigt bra pass.

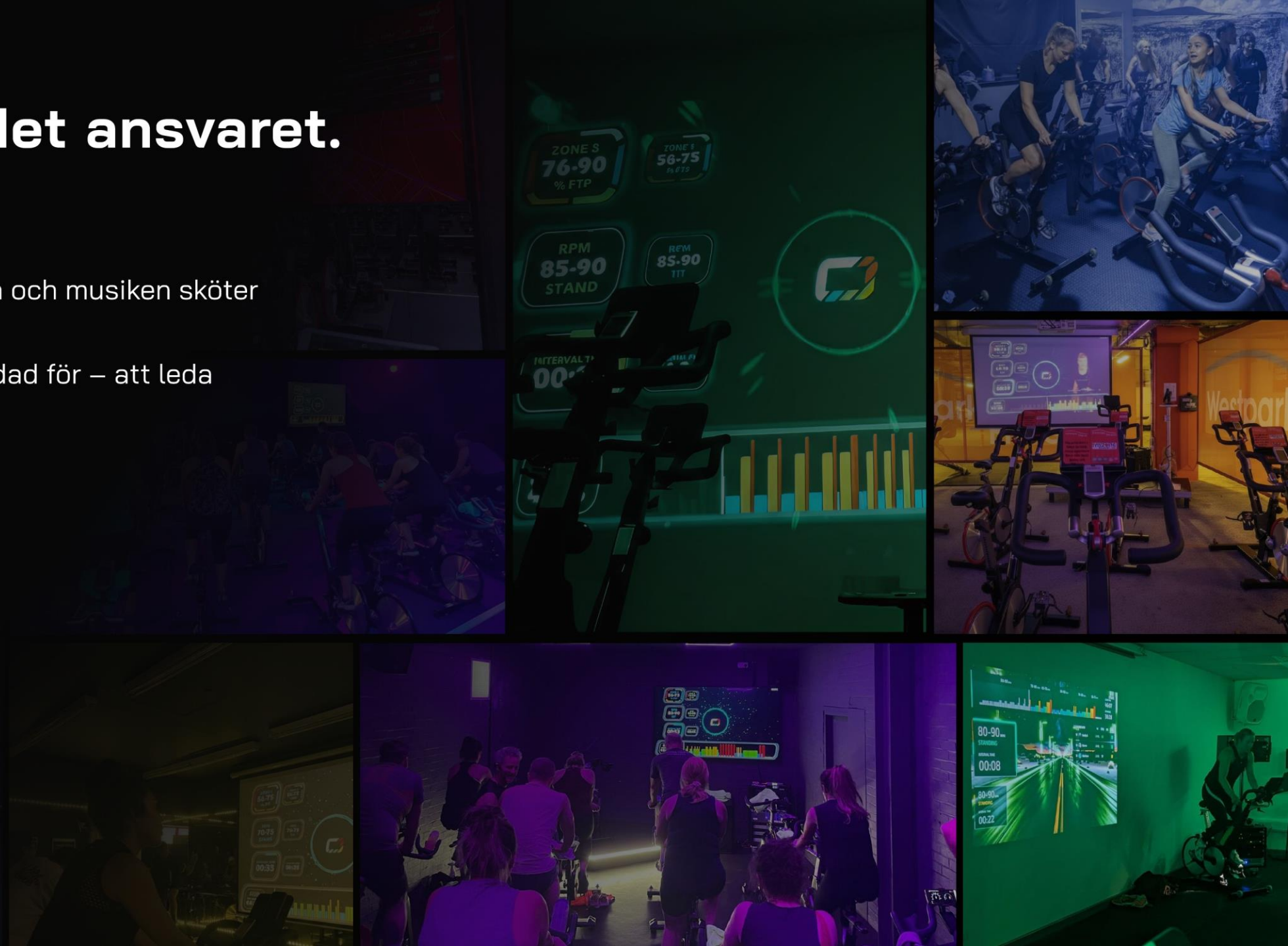


FRAM TILL NU

Ciclo tar det ansvaret.

Skärmen, ljuset, datan och musiken sköter sig själva.

Du gör det du är utbildad för – att leda salen.



Alla jobbar lika hårt

Panelen

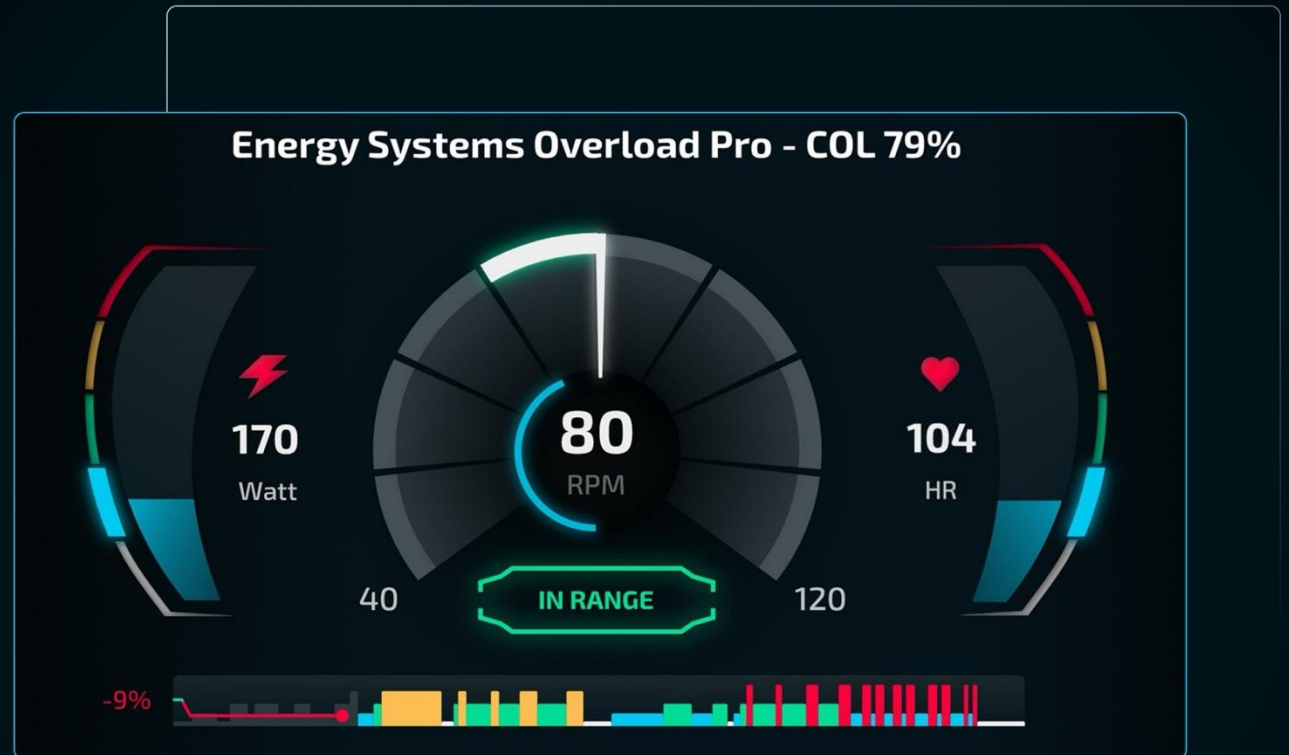
Zon, RPM-intervall, sittande eller stående, tid kvar.

Profilvyn

Hela passet utlagt – vad som är gjort och vad som kommer.

Miljön

Välj cykelmiljö för varje pass. Sju att välja mellan.



Studios vecka, på ett ställe

Bygg teamet

Varje instruktör bjuds in en gång. Ingen avgift per person.

Behörigheter

Välj, Schemalägg, Bygg, Ladda upp, Lär, Fakturering, Admin.

Undervisa på flera studior

Ett konto. Varje studio bestämmer vad du kan göra där.

Lägg till dig själv som instruktör på passet – det låser upp dina kontroller.

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 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 12:00 PM - 12:47 PM
1:00 PM	Anaerobic to Aerobic & Repeat - 1:00 PM - 1:48 PM	The Equalizer Pro - COL 81% 1:00 PM - 1:50 PM	Power, Switch, Rinse & Repeat - 1:00 PM - 1:48 PM	Ace the Pace - COL 72% 1:00 PM - 1:34 PM	45m Medium Intensity 1:00 PM - 1:45 PM
2:00 PM	Supercharged Tempo - COL 81% 2:00 PM - 2:47 PM	Anaerobic to Aerobic & Repeat - 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 3:00 PM - 3:45 PM	Space & Time - COL 61% 3:00 PM - 3:47 PM	The VO2 Kick 30 - COL 80% 3:00 PM - 3:32 PM	Ride Climb & Recover 3:00 PM - 3:46 PM
4:00 PM	The VO2 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 - 4:00 PM - 4:48 PM	30' Neuromuscular Sprints - COL 4:00 PM - 4:36 PM	Mellow Yellows - COL 68% 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 6:00 PM - 6:46 PM

ATT VÄLJA PASS

Biblioteket, och vad du väljer ur det

Färdigprofilerade pass

Byggda, tajmade och matchade med musik. Kom in och kör.

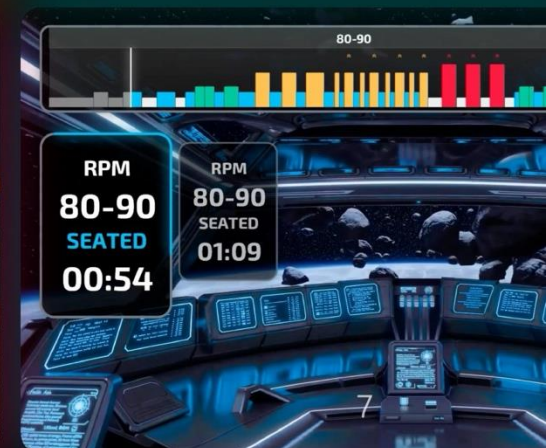
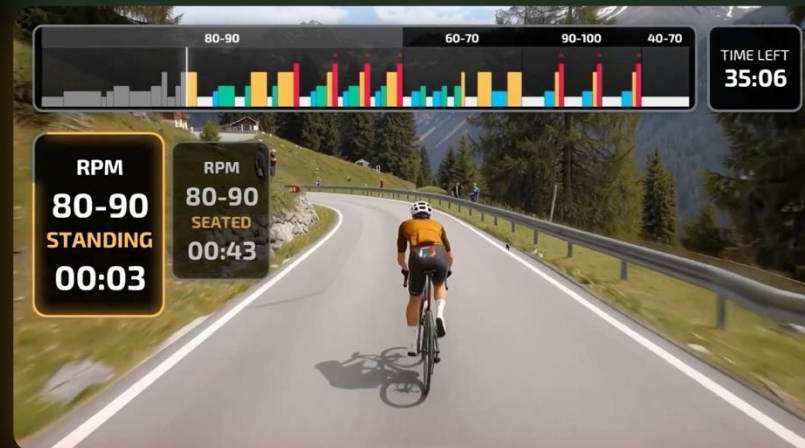
Freestyle-pass 'Rhythm'

Ingen profil. Du styr varje zon och RPM, live.

COL% är svårighetsgraden

65–72 % är ett lätt pass. 80 %+ är hög prestation.

Lägg till dig själv som instruktör på passet – det låser upp dina kontroller.



FÖRE START

Starta när salen är redo

Uppkopplat väntrum

Se vilka som är anslutna och sitter på en cykel innan du börjar.

Skjut upp passet

Flytta fram starten upp till fem minuter. Ett tryck.

Ingen hamnar efter

Ingen hamnar efter

The session will start in

00:02:56



DELAY

DELAY CLASS



2 MINS



CONFIRM

Les P

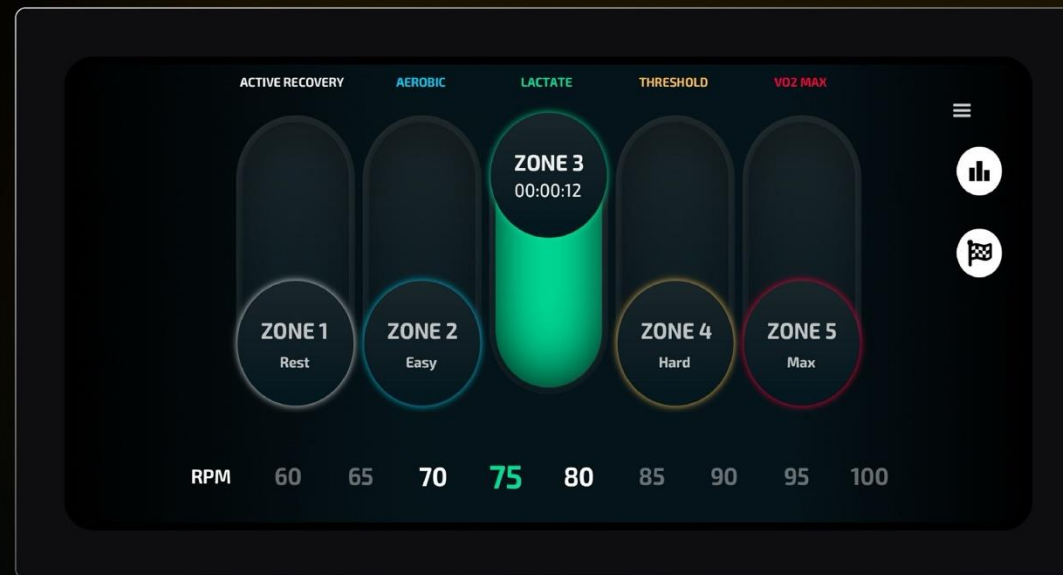
67%

Allt du behöver, i en hand



Profilerat pass

Byt mätvärde. Kör igång en utmaning när salen behöver ett lyft.



Freestyle-pass

Växla zon, tryck in RPM. Panelerna ändras direkt.

Bygg passet du hör i huvudet

Din musik, eller vår

Importera din egen, eller hämta ur det licensierade Ciclo-biblioteket.

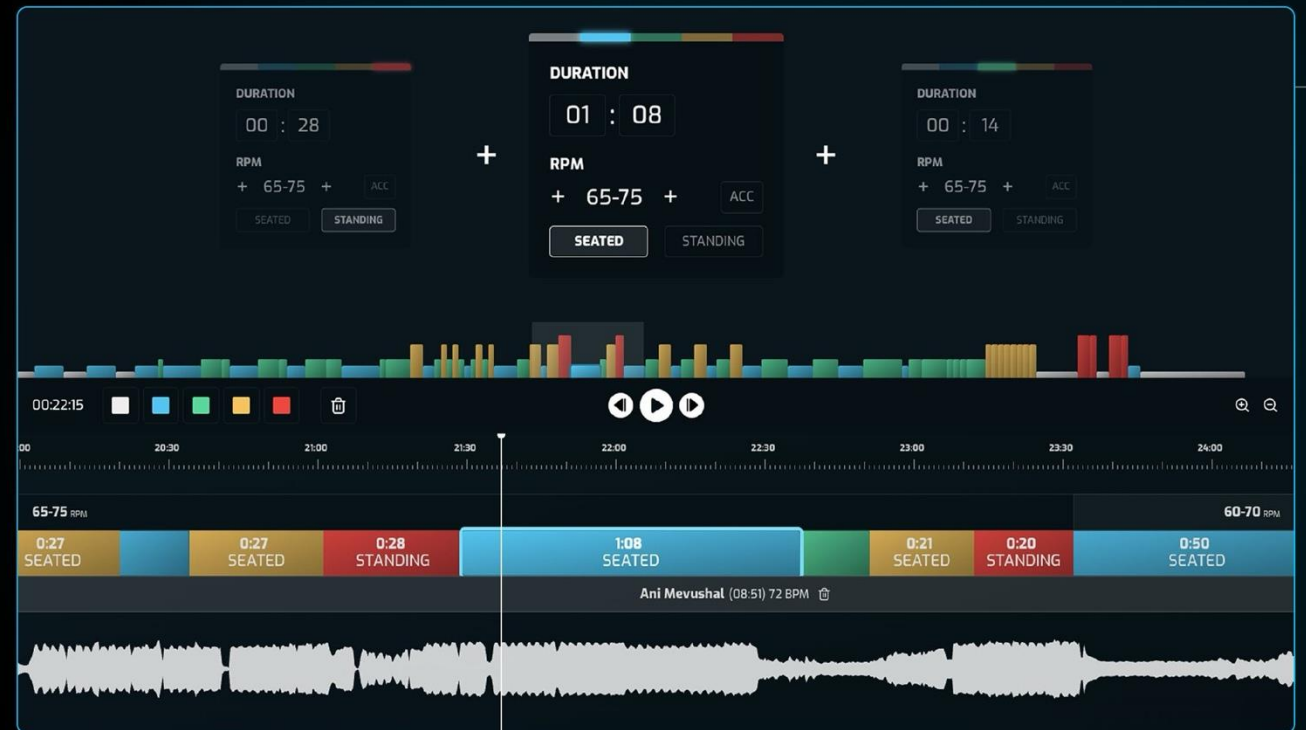
Playmix, automatisk crossfade

Låtarna tonas ihop automatiskt. Ställ in zon, position och RPM.

Spara en gång, kör för alltid

Lägg till beskrivning och instruktörsinfo. Kör om det hur många gånger som helst.

Obegränsat skapande av innehåll för varje instruktör. Spotify-integration är på väg.



Inga tester. Någonsin.

Obligatoriskt på första passet

Varje ny cyklist valideras under ett vanligt pass.

Valfritt på alla pass därefter

Cyklister slår på det när de vill göra en ny kontroll.

Effektprofilen förblir ärlig

Ett korrekt FTP utan att någonsin offra ett pass för det.

Nytt rekommenderat FTP



För att hålla dig på rätt spår mot dina CicloZone-träningsmål rekommenderar vi att du höjer ditt FTP-värde till 334.

Free-Ride 15 Mar 2025

🚴 BodyBike 🏠 Polar JohnW1

🕒 9 min

Berserka 77 - COL 75% 15 Mar 2025

🚴 BodyBike

🕒 9 min

COL 74%

Salen byter färg med zonen

Helt automatiserat

Inget att starta, inget att sköta. Det följer passet.

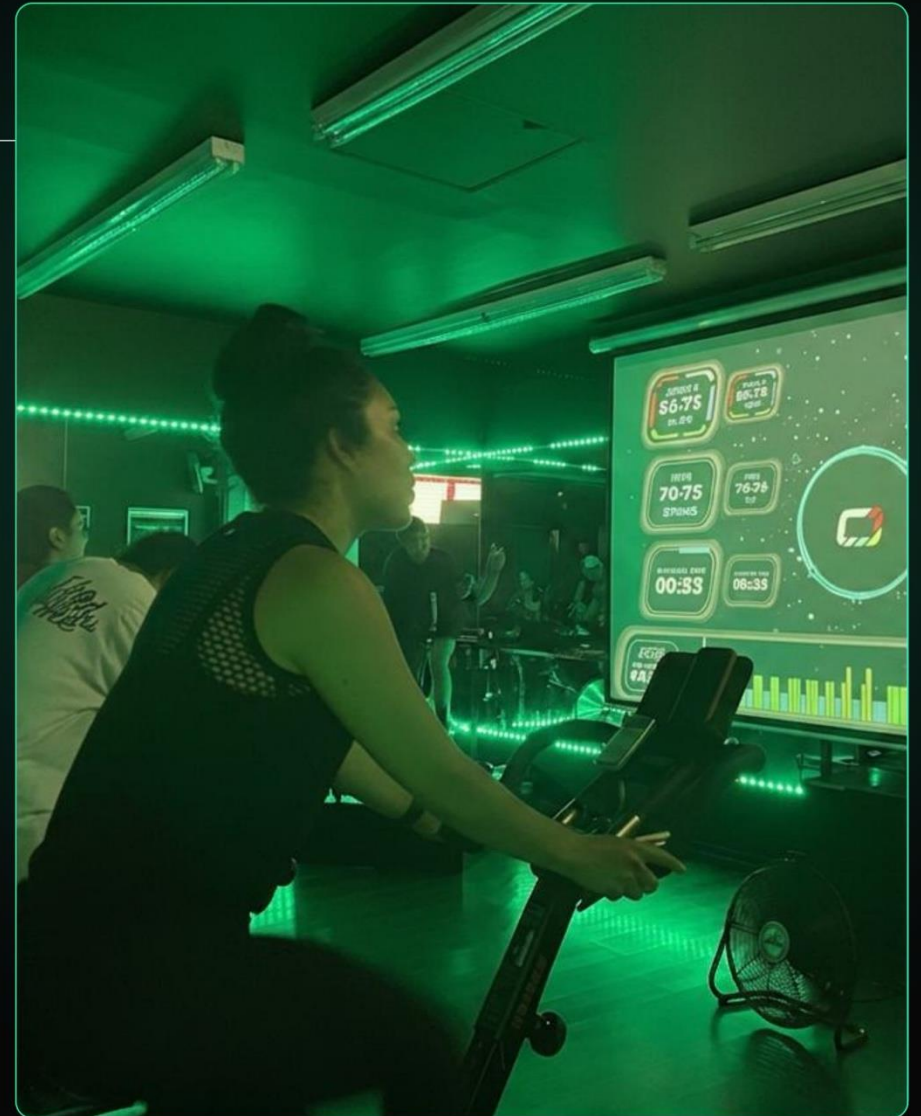
Zonfärg i hela studion

Samma färg som cyklisterna ser på sina paneler.

Total inlevelse

Cyklisterna känner intervallet innan de tittar ner.

Automatiskt i studior med DMX-ljustillägget installerat.



*Automatiskt i studior med DMX-ljustillägget installerat.

DET HÄR HANDLAR DET OM

Du undervisar. Ciclo sköter resten.

Skärmen, ljuset, datan, musiken – automatiskt.
Ditt jobb är det du utbildade dig för.

Hör av dig:

hello@ciclozone.com

