

# YouTube Summarizer

Transcript:

```
{ "wireMagic": "pb3", "pens": [ { } ], "wsWinStyles": [ { }, { "mhModeHint": , "juJustifCode": , "sdScrollDir": } ], "wpWinPositions": [ { }, { "apPoint": , "ahHorPos": , "avVerPos": , "rcRows": , "ccCols": } ], "events": [ { "tStartMs": , "dDurationMs": , "id": , "wpWinPosId": , "wsWinStyleId": }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "You", "acAsrConf": }, { "utf8": " finally", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " decided", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " start", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " training.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Great", "acAsrConf": }, { "utf8": " choice.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " But", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " now", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " big", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " question.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Calisthenics", "acAsrConf": }, { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gym?", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " One", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " has", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " doing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "muscleups", "acAsrConf": }, { "utf8": " on", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " rusty", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " bar", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " at", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " park", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "while", "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " dog", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " barks", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " at", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you?", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " The", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " other", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "has", "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " waiting", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " ", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " minutes", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " for", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " bench", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "because", "acAsrConf": }, { "utf8": " some", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " dude's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " busy", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " scrolling", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Tik", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Tok.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Both", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " bring", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " results", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " but", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "which", "acAsrConf": }, { "utf8": " one", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " actually", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fits", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you?", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Let", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " me", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fix", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }
```

"that.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Before", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " we", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " even", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " start", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " let's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " make", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "sure", "acAsrConf": }, { "utf8": " we're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " on", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " same", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " page.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Calisthenics.", "acAsrConf": }, { "utf8": " That's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " raw", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " primal", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "training.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " body", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gym.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " No", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "dumbbells.", "acAsrConf": }, { "utf8": " no", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " machines.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " no", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fancy", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "equipment.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gravity", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " duking", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "it", "acAsrConf": }, { "utf8": " out.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " You're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pushing,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pulling", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "core.", "acAsrConf": }, { "utf8": " all", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " firing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " together.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " At", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " start", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "it's", "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " basics.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Push-ups", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pull-ups", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "squats.", "acAsrConf": }, { "utf8": " dips.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " But", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " once", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " level", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " up", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "unlock", "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " flashy", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " stuff", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " plunch", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }

"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "front", "acAsrConf": }, { "utf8": " lever," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " muscle-ups.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Now," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " flip", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "the", "acAsrConf": }, { "utf8": " coin.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Weight", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " training.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " basically", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "gym", "acAsrConf": }, { "utf8": " life", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " here.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " It's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " barbells,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " dumbbells,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "cables,", "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " every", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " shiny", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " machine", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " staring", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "at", "acAsrConf": }, { "utf8": " you.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " It's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " about", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " loading", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " external", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "weight", "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " engineering", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " body", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "construction", "acAsrConf": }, { "utf8": " project.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Add", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " ", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " lbs", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " this", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "week,", "acAsrConf": }, { "utf8": " five", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " more", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " next.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " You", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " literally", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "watch", "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " muscles", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " grow", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " real", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " time.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Both", "acAsrConf": }, { "utf8": " paths", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " build", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " strength.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Both", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pack", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "on", "acAsrConf": }, { "utf8": " muscle", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " but", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " they", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " don't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " give", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "same", "acAsrConf": }, { "utf8": " aesthetics", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " progression." , "acAsrConf": } ] }

"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " So,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "real", "acAsrConf": }, { "utf8": " question", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " which", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " one", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " should", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "pick?", "acAsrConf": }, { "utf8": " Let's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " break", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " down.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Before", "acAsrConf": }, { "utf8": " we", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " even", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " talk", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " results", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " let's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " hit", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "the", "acAsrConf": }, { "utf8": " one", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " thing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " makes", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " breaks", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " most", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "people.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Money.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Calisthenics", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " basically", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "free.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Zero", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " memberships", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " zero", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " machines", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "zero", "acAsrConf": }, { "utf8": " excuses.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Gravity", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " doesn't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " charge", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "rent.", "acAsrConf": }, { "utf8": " You", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " train", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " room", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " on", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "pull-up", "acAsrConf": }, { "utf8": " bar", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " park", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " even", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " door", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "frame", "acAsrConf": }, { "utf8": " if", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " feeling", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " creative.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Want", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "to", "acAsrConf": }, { "utf8": " upgrade?", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Grab", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " some", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " resistance", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " bands", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }

"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "a", "acAsrConf": }, { "utf8": " pull-up", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " bar," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " maybe", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " some", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " suspension", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "trainer,", "acAsrConf": }, { "utf8": " but", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " extra", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " sauce.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "The", "acAsrConf": }, { "utf8": " base", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " game", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " always", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " free.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " On", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " other", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "side,", "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gym", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " story.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Sure,", "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " find", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " different", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " story.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "you'll", "acAsrConf": }, { "utf8": " still", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " have", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " spend", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " at", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " least", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " \$", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "a", "acAsrConf": }, { "utf8": " month", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " for", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " access.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Fancy", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gym", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " with", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "saunas", "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " smoothies?", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " You're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " kissing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "\$", "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " month", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " goodbye.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Now,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " don't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " get", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " me", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "wrong,", "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gym", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " membership", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " an", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " amazing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "investment.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " make", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " sure", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }

"utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " maximum", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "weight", "acAsrConf": }, { "utf8": " for", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " dumbbells", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " isn't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " ", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " kg.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "And", "acAsrConf": }, { "utf8": " if", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " thinking", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " about", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " building", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "home", "acAsrConf": }, { "utf8": " gym,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " barbell", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " plates,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " squat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " rack,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "you're", "acAsrConf": }, { "utf8": " easily", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " grand", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " deep", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " before", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "even", "acAsrConf": }, { "utf8": " curl", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " dumbbell.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " So", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " when", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " comes", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "to", "acAsrConf": }, { "utf8": " finances,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " calisthenics", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " wipes", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "[Music]" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "If", "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " cost", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " not", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " big", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " deal", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " for", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "what", "acAsrConf": }, { "utf8": " about", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " how", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " easy", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " actually", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "get", "acAsrConf": }, { "utf8": " started?", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " On", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " paper,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " calisthenics", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "looks", "acAsrConf": }, { "utf8": " simple.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " push-ups,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pull-ups,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " dips,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }

], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "no", "acAsrConf": }, { "utf8": " weights,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " body.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " How", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " hard", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "it", "acAsrConf": }, { "utf8": " be?", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Well,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " most", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " beginners", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " barely", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " knock", "acAsrConf": }, { "utf8": " out", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " five", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " clean", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " push-ups.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " pull-ups,", "acAsrConf": }, { "utf8": " forget", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Most", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " do", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "single", "acAsrConf": }, { "utf8": " one.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Because", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " truth", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "there's", "acAsrConf": }, { "utf8": " no", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " lightweight", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " mode", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "calisthenics.", "acAsrConf": }, { "utf8": " You're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " lifting", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " entire", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "body", "acAsrConf": }, { "utf8": " from", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " day", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " one,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " whether", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " ", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " kg", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "or", "acAsrConf": }, { "utf8": " .", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " That's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " jumping", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " straight", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "into", "acAsrConf": }, { "utf8": " hard", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " mode", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " before", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you've", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " even", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " touched", "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " tutorial.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " makes", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "progress", "acAsrConf": }, { "utf8": " slow.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }

"acAsrConf": }, { "utf8": " Your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " first", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pull-up", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "take", "acAsrConf": }, { "utf8": " weeks", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " sometimes", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " months", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " grind.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Now", "acAsrConf": }, { "utf8": " compared", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gym", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " basically", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "beginner", "acAsrConf": }, { "utf8": " heaven.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": "Dumbbells", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " start", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " as", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "light", "acAsrConf": }, { "utf8": " as", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " ", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " kg.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Cable", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " machines", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " where", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "can", "acAsrConf": }, { "utf8": " pick", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " tiniest", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " plate", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " feel", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "a", "acAsrConf": }, { "utf8": " champ.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Machines", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " literally", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " guide", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "you", "acAsrConf": }, { "utf8": " through", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " motion", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " so", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " mess", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "it", "acAsrConf": }, { "utf8": " up", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " even", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " if", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " try.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " A", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " complete", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "beginner", "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " walk", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " sit", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " at", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " lat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pull", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "down", "acAsrConf": }, { "utf8": " pick", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " weight", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " feels", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " doable", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs":

, "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "and", "acAsrConf": }, { "utf8": " boom,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " they're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " already", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " building", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "strength", "acAsrConf": }, { "utf8": " long", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " before", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " they'd", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " ever", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " get", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "real", "acAsrConf": }, { "utf8": " pull-up.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Rows,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " presses,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " curls,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "you've", "acAsrConf": }, { "utf8": " got", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " ", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " different", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " ways", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " work", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "every", "acAsrConf": }, { "utf8": " muscle", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " grow", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " them", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " faster.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "faster", "acAsrConf": }, { "utf8": " wins", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " mean", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " way", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " more", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " motivation", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "keep", "acAsrConf": }, { "utf8": " going.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " For", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " most", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " total", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " beginners.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "weightlifting", "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " easier", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " way", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Both", "acAsrConf": }, { "utf8": " calisthenics", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gym", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " get", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "you", "acAsrConf": }, { "utf8": " strong,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " shredded,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " athletic,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " but", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "they", "acAsrConf": }, { "utf8": " don't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " build", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " same", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " kind", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "strength.", "acAsrConf": }, { "utf8": " "] }

Calisthenics", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " functional", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " power", "acAsrConf": }, { "utf8": " at", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " its", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " core.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " You're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " not", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " pumping", "acAsrConf": }, { "utf8": " up", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " chest", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " flex", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " mirror.", "acAsrConf": }, { "utf8": " You're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " teaching", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " body", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " move", "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " unit.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Core", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " locked,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " balance", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " on", "acAsrConf": }, { "utf8": " point", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " coordination", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " firing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " on", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " every", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " rep.", "acAsrConf": }, { "utf8": " It", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " makes", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " feel", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " an", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " actual", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " athlete", "acAsrConf": }, { "utf8": " not", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " someone", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " who", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " lifts.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " The", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " gym", "acAsrConf": }, { "utf8": " though", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " undisputed", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " king", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " of", "acAsrConf": }, { "utf8": " muscle", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " size.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Machines", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " barbells", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " let", "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " go", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " way", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " beyond", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " what", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " body", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " weight", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " alone", "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " do.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Especially", "acAsrConf": } ] }

"tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " when", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " comes", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "to", "acAsrConf": }, { "utf8": " legs.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Yeah,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pistol", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " squats", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " are", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " cool," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "but", "acAsrConf": }, { "utf8": " they'll", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " never", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " hit", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " same", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " as", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "throwing", "acAsrConf": }, { "utf8": " plates", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " on", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " bar", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " squatting", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "double", "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " body", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " weight", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " even", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " with", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "weighted", "acAsrConf": }, { "utf8": " vest.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Plus," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " get", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " precision.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Want", "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " laser", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " focus", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " on", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " biceps", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "hamstrings", "acAsrConf": }, { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " shoulders?", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " The", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gym", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " hands", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "you", "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " exact", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " tools", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " isolate", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " every", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "muscle.", "acAsrConf": }, { "utf8": " So,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " if", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " chasing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " raw", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " body", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "control", "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " athletic", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " movement,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "calisthenics", "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " weapon.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " But", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " if", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }

"acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "dream", "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " maximum", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " size,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " symmetry,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "physique", "acAsrConf": }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " looks", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " carved", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " out", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "the", "acAsrConf": }, { "utf8": " gym", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " way.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "[Music]" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Getting", "acAsrConf": }, { "utf8": " results", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " one", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " thing.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " but", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " how", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "hard", "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " actually", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " get", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " them?", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " That's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "another", "acAsrConf": }, { "utf8": " thing.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Weightlifting", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " progression", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "is", "acAsrConf": }, { "utf8": " simple.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " You", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " lift", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " weight", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " today,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " next", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "week,", "acAsrConf": }, { "utf8": " add", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " little", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " more", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " squeeze", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " out", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "one", "acAsrConf": }, { "utf8": " more", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " rep.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Boom.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Progress.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Stacking", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "progressive", "acAsrConf": }, { "utf8": " overload", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " simple", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " one", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "of", "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " main", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " factors", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }

"utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " grow", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " muscle.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " The", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "numbers", "acAsrConf": }, { "utf8": " don't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " lie.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " tracking", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " progress", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "is", "acAsrConf": }, { "utf8": " as", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " easy", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " as", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " checking", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "And", "acAsrConf": }, { "utf8": " with", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " all", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " machines.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " dumbbells.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "cables.", "acAsrConf": }, { "utf8": " kettle", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " bells.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " list", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "exercises", "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " almost", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " endless", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " hit", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "muscles", "acAsrConf": }, { "utf8": " from", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " every", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " angle.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " You", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " will", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " find", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "the", "acAsrConf": }, { "utf8": " moves", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " click", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " with", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " body", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "keep", "acAsrConf": }, { "utf8": " stacking", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " wins.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Calisthenics.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "a", "acAsrConf": }, { "utf8": " whole", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " different", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " type", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " grind.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " You", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "can't", "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " slap", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " plates", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " on", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " back.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Progression", "acAsrConf": }, { "utf8": " means", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " leveling", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " up", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }

"utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " harder", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "variations.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Regular", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " push-ups.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Next", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " level", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "is", "acAsrConf": }, { "utf8": " archer", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " push-ups", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " then", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " one", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " arm", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "push-ups.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Pull-ups", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " try", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " muscle-ups.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Each", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "new", "acAsrConf": }, { "utf8": " step", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " take", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " months.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " That", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " feel", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "frustrating", "acAsrConf": }, { "utf8": " if", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " chasing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fast", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "progress", "acAsrConf": }, { "utf8": " especially", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " when", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " tracking", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "progress", "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " more", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " complicated.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " For", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "long-term", "acAsrConf": }, { "utf8": " use", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " both", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " keep", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " challenged,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "just", "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " different", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " ways.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " But", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " calisthenics", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "makes", "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " harder", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " track", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " progress.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "If", "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " want", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " progress", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " clear,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "simple,", "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " measurable,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gym", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }

"utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "fast", "acAsrConf": }, { "utf8": "lane.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " But", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " if", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " love", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " grind", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "skill", "acAsrConf": }, { "utf8": " building", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "takes", "acAsrConf": }, { "utf8": " calisthenics", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " offers", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " long-term", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "journey", "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " no", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " other.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Let's", "acAsrConf": }, { "utf8": " be", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " real.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Most", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " people", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " don't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " start", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "training", "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " master", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " plunchch", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " squat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "three", "acAsrConf": }, { "utf8": " plates.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " They", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " want", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " lose", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "weight.", "acAsrConf": }, { "utf8": " But", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " here's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " truth.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " If", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "main", "acAsrConf": }, { "utf8": " goal", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " loss", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " neither", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "calisthenics", "acAsrConf": }, { "utf8": " nor", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gym", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " alone", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " going", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "to", "acAsrConf": }, { "utf8": " save", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " The", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " reality", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " this.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Whether", "acAsrConf": } ] }

"acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " doing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " push-ups", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " park", "acAsrConf": }, { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " squats", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " under", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " barbell", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " there", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " are", "acAsrConf": }, { "utf8": " way", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " better", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " options", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " focus", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " on", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " weight", "acAsrConf": }, { "utf8": " loss.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " But", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pair", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " workouts", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " with", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " a", "acAsrConf": }, { "utf8": " proper", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " diet", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " sprinkle", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " some", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " cardio", "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " will", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " build", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " strength,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " muscle", "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " physique", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " sticks", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " around", "acAsrConf": }, { "utf8": " after", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gone.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Saying", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " that", "acAsrConf": }, { "utf8": " if", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " overweight", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " starting", "acAsrConf": }, { "utf8": " out", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " calisthenics", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " feel", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " a", "acAsrConf": }, { "utf8": " straightup", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " nightmare.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " A", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " push-up", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " means", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": " pushing", "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " entire", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " body", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " weight.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ], "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }

{ "utf8": " Same", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "goes", "acAsrConf": } ], { "utf8": " with", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pull-ups.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "This", "acAsrConf": } ], { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " where", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gym", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pulls", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " ahead.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Machines,", "acAsrConf": } ], { "utf8": " dumbbells,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " cables,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " everything", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "can", "acAsrConf": } ], { "utf8": " be", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " scaled", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " down.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " You", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " start", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " light,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "build", "acAsrConf": } ], { "utf8": " strength", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " safely,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " actually", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " feel", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "like", "acAsrConf": } ], { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " progressing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " without", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " dying", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " on", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "rep", "acAsrConf": } ], { "utf8": " one.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Plus", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gyms", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " come", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " with", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " built-in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "cardio", "acAsrConf": } ], { "utf8": " machines,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " treadmills,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " bikes,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "ellipticals,", "acAsrConf": } ], { "utf8": " perfect", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " for", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " burning", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " extra", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "calories", "acAsrConf": } ], { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " stacking", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " fat", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " loss", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " game.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "So,", "acAsrConf": } ], { "utf8": " if", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " main", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " mission", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " dropping", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "weight,", "acAsrConf": } ], { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gym", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gives", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " an", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, {

"tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "easier," , "acAsrConf": } , { "utf8": " more" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " beginnerfriendly" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " on-ramp." , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Did" , "acAsrConf": } , { "utf8": " you" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " know" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " that" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " the" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " place" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " you" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " train" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " in" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "matters" , "acAsrConf": } , { "utf8": " way" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " more" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " than" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " you" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " think?" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " It" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " can" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "literally" , "acAsrConf": } , { "utf8": " make" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " or" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " break" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " your" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "pure" , "acAsrConf": } , { "utf8": " freedom." , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " Park," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " beach," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " even" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " your" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "living" , "acAsrConf": } , { "utf8": " room," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " your" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " body" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " is" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " the" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " gym." , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " That" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "feels" , "acAsrConf": } , { "utf8": " awesome" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " until" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " you" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " realize" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " it's" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " all" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "on" , "acAsrConf": } , { "utf8": " you." , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " No" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " gym" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " bros," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " no" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " background" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " hype." , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "If" , "acAsrConf": } , { "utf8": " you're" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " training" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " outside," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " your" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " workout" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "partner" , "acAsrConf": } , { "utf8": " might" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " be" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " the" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " rain," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " the" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } , { "utf8": " blazing" , "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }

"segs": [ { "utf8": "heat,", "acAsrConf": }, { "utf8": " or", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " even", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " snow.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Some", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " people", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " thrive", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "on", "acAsrConf": }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ], { "utf8": " independence.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Others.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " their", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "motivation", "acAsrConf": }, { "utf8": " evaporates", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " faster", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " than", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "preworkout", "acAsrConf": }, { "utf8": " scoop", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " water.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " The", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gym", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "environment", "acAsrConf": }, { "utf8": " itself", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " pushes", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Music", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "blasting,", "acAsrConf": }, { "utf8": " weights", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " slamming,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " lights", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "buzzing.", "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Even", "acAsrConf": }, { "utf8": " if", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " don't", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " say", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " word", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " anyone.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "you", "acAsrConf": }, { "utf8": " feel", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "acAsrConf": }, { "utf8": " like", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " part", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " something", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "bigger.", "acAsrConf": }, { "utf8": " Watching", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " someone", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " hit", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " a", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " personal", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "record", "acAsrConf": }, { "utf8": " next", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " suddenly", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "pushing", "acAsrConf": }, { "utf8": " harder,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " too.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " walking", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " into", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "that", "acAsrConf": }, { "utf8": " place", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " creates", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " accountability.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " You", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }

"acAsrConf": {} ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "show", "acAsrConf": {} }, { "utf8": " up," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " train.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " The", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " downside," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " that", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "same", "acAsrConf": {} }, { "utf8": " trip", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " gym", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " also", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " turn", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " into", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "the", "acAsrConf": {} }, { "utf8": " easiest", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " excuse", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " not", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " go.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " At", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " end", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "of", "acAsrConf": {} }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " day," , "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " it's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " all", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " about", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " vibe.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "[Music]" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Let's", "acAsrConf": {} }, { "utf8": " clear", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " up", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " some", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " myths", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " once", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " for", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "all.", "acAsrConf": {} }, { "utf8": " Calisthenics", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " does", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " get", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " an", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " edge", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " when", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "it", "acAsrConf": {} }, { "utf8": " comes", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " mobility.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " But", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " let's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " be", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " real,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "both", "acAsrConf": {} }, { "utf8": " calisthenics", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " weightlifting", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " are", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "safe", "acAsrConf": {} }, { "utf8": " as", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " long", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " as", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " not", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " being", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " sloppy.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "Bad", "acAsrConf": {} }, { "utf8": " form,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " ego", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " lifting,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} }, { "utf8": " garbage", "tOffsetMs": , "acAsrConf": {} ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }

"segs": [ { "utf8": "\n" } ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "programming.", "acAsrConf": }, { "utf8": " That's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " where", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " injuries", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "happen,", "acAsrConf": }, { "utf8": " not", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " method", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " itself.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " If", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "clean", "acAsrConf": }, { "utf8": " with", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " technique,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " there's", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " no", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "reason", "acAsrConf": }, { "utf8": " either", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " one", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " should", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " wreck", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "body.", "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " no,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " weightlifting", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " does", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " not", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "stunt", "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " growth", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " if", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " young.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "That's", "acAsrConf": }, { "utf8": " just", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " another", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " myth.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " In", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " reality,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "lifting", "acAsrConf": }, { "utf8": " done", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " right", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "density", "acAsrConf": }, { "utf8": " support", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " healthy", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " development,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "and", "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " course,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " build", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " muscle.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " Bottom", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "line,", "acAsrConf": }, { "utf8": " both", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " paths", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " are", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " safe", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " and", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " effective", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "if", "acAsrConf": }, { "utf8": " you're", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " doing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " it", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " right", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " way.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " The", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ] }]

```

"aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "only",
"acAsrConf": }, { "utf8": " thing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " that'll", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " really", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " break", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "your", "acAsrConf": }, { "utf8": " ego.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "If", "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " goal", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " is", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " boost", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " mobility,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "calisthenics", "acAsrConf": }, { "utf8": " takes", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " crown.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " You've", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " now", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "got", "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " full", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " picture", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " calisthenics", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " in", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "the", "acAsrConf": }, { "utf8": " gym", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " but", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " nothing", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " stops", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " from", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "mixing", "acAsrConf": }, { "utf8": " both.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " The", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " combo", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " can", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " give", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " the", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "best", "acAsrConf": }, { "utf8": " of", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " both", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " worlds.", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " And", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " if", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " you", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " want", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " to", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "maximize", "acAsrConf": }, { "utf8": " your", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " gains,", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " click", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " on", "tOffsetMs": , "acAsrConf": }, { "utf8": " this", "tOffsetMs": , "acAsrConf": } ] }, { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "aAppend": , "segs": [ { "utf8": "\n" } ], { "tStartMs": , "dDurationMs": , "wWinId": , "segs": [ { "utf8": "video.", "acAsrConf": } ] } ]

```

## Summary

"wireMagic": "pb3", "pens": [ { { { "wWinStyles": [ "events": "events", "events" ] ] } } ":" "I'm going to the gym", "" "We're going to a gym" ":" "You", "You," "You" ":" "I've been playing a game for a month, I'm playing the game, I've been in the gym, I'll play a game"