

Atme drei Liter Luft tief ein in meine Brust
Gehe runter bis zum Boden und push mir den Druck
Aus dem Kopf und mach endlich mit dem Häng'n wieder Schluss
Muss joggen an der Luft, sonst knock' ich was kaputt!
Sowieso! Jedes Training macht mich ein Prozent härter
Ein Prozent mehr wach, denn nur, wenn man faul bleibt
Dann ist der Gegner den ein Prozent stärker, ein Prozent mehr Mann!
Man bleibt fit bis ans Limit, nicht um Andere zu ficken
Sondern nur um sich zu schützen vor Verrückten
Mit dem Corpus, dem Auge, dem Rhythmus, den Schritten
Der Atmung, dem Fokus auf Treffer, muss sitzen
Sit-Ups zum Schwitzen bring'n Muskeln auf Rippen
Man bekommt keinen Sixpack von McDonald's und Kiffen
Ausnahmen, die gehen...
Doch dann doppelt so hart wieder ran, wenn du dann wieder stehst, okay?

Ausdauer, Fitness, mich auspowern, bis ich
Kaputt bin, auf mich keine Rücksicht
Die Disziplin und der Selbstdruck bei mir enorm groß
Denn kein Schritt nach vorn ist ein Rückschritt, richtig?
Dauerfeuer, trimm' dich, wenn Angst in dir drin ist
Dann push dich bis über dein Limit
Die Disziplin und der Selbstdruck bei mir enorm groß
Denn kein Schritt nach vorn ist ein Rückschritt, richtig?

Denn je mehr Neid, um so härter die Muskeln
Morgens am pumpen und Mitternacht 'ne Runde
Zwei Mal um den See ist nur gut für die Lunge
Ob Jäger oder Beute, man muss fit sein im Dschungel! Okay
Doch Kampfgeist heißt Fairness und wenn du das nicht gelernt hast
Dann kämpfst du nicht ehrlich, mehr nicht!
Einfaches Prinzip: Für die Dummheit nach dem Workout zu fertig
Doch trotzdem gefährlich!
Aber man schlägt nie als Erstes, sondern wehrt sich
Einfach nur dagegen, dass die Last nicht zu schwer wird
Die Schultern breit genug, damit Platz für noch mehr ist
Und drückt mich das Leben, dann klär' ich's, fertig!
Dein Körper ein Tempel, der Geist darin heilig
Also starke seine Mauern für die Feinde!
Das ist für die Fighter, Pumper, Dünne, Breite
Und all die Maschinen, die noch wissen, was ich meine

Ausdauer, Fitness, mich auspowern, bis ich
Kaputt bin, auf mich keine Rücksicht
Die Disziplin und der Selbstdruck bei mir enorm groß
Denn kein Schritt nach vorn ist ein Rückschritt, richtig?
Dauerfeuer, trimm' dich, wenn Angst in dir drin ist
Dann push dich bis über dein Limit
Die Disziplin und der Selbstdruck bei mir enorm groß
Denn kein Schritt nach vorn ist ein Rückschritt, richtig?