

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 stärke 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?