

## Le coach

Soprano

Eh

Ou nananana

(Ou nananana)

Il est temps d'aller pousser, on a des rêves à soulever  
Ta balance fait trop la gaine, il va falloir éliminer  
Faut souffrir pour être beau, pour pas se faire photoshoper  
Ne t'arrête pas quand t'as mal mais plutôt quand t'as tout donné  
Oui tout donné  
Toujours se relever  
Toujours recommencer  
Interdit d'abandonner, eh-eh-eh-eh

Faut taffer le cardio pour mieux endurer  
Faut taffer les abdos pour mieux encaisser  
La vie c'est musclée ouais ouais ouais  
La vie c'est musclée

Il est temps d'aller pousser, on a des rêves à soulever  
Aller, aller, aller, aller  
Relève toi c'est dans la tête, on est ensemble on va y aller  
Aller, aller, aller, aller

Y que des hommes, y a que des guerrières  
Y que des hommes, y a que des guerrières  
Y que des hommes, y a que des guerrières  
Y que des hommes

On est sur le pied de guerre, on n'est pas venu déserter  
Me vend plus de fausses excuses, ma patience n'a plus de monnaie  
Prouve moi que t'es une machine en enchaînant les fractionnés  
Ne t'arrête pas quand t'as mal mais plutôt quand t'as tout donné  
Oui tout donner  
Toujours se relever  
T'as déjà fait le plus dur donc impossible d'abandonner eh-eh-eh-eh

Faut taffer le cardio pour mieux endurer  
Faut taffer les abdos pour mieux encaisser  
La vie c'est musclée ouais ouais ouais  
La vie c'est musclée

Il est temps d'aller pousser, on a des rêves à soulever  
Aller, aller, aller, aller  
Relève toi c'est dans la tête, on est ensemble on va y aller  
Aller, aller, aller, aller

Abdos, gyms, pompe, barre  
Abdos, gyms, pompe, barre  
Enchaînez les squats  
Enchaînez les squats  
Enchaînez les squats, squats, squats

Abdos, gyms, pompe, barre  
Abdos, gyms, pompe, barre  
Frappez au sac  
Frappez au sac  
Frappez au sac, sac, sac

Aller, va chercher le chrono  
T'as ch', t'as ch, t'as cherché le chrono  
Tous ensemble à la ligne d'arrivée  
Tous ensemble à la ligne d'arrivée

On va taper dans le cardio  
On va taper dans le cardio  
On va miser dans le coche  
Tu vas savoir qui est le coach

Faut taffer le cardio pour mieux endurer  
Faut taffer les abdos pour mieux encaisser  
La vie c'est musclée ouais ouais ouais  
La vie c'est musclée

Il est temps d'aller pousser, on a des rêves à soulever  
Aller, aller, aller, aller  
Relève toi c'est dans la tête, on est ensemble on va y aller  
Aller, aller, aller, aller

Abdos, gyms, pompe, barre  
Abdos, gyms, pompe, barre  
Aller, aller, aller, aller  
Abdos, gyms, pompe, barre  
Abdos, gyms, pompe, barre  
Aller, aller, aller, aller

Aller, dix secondes de récup' et on repart