

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 désertier
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