|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Play "Le Coach"on Apple Music |  |

Hey
Ouh nananana

Il est temps d'aller pousser, on a des rêves à soulever

Ta balance fait trop la gueule, 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, hey hey hey hey

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

Il est temps d'aller pousser, on a des rêves à soulever
Allez, allez, allez, allez

Relève-toi, c'est dans la tête, on est ensemble, on va y aller
Allez, allez, allez, allez

Y'a que des hommes, y'a que des guerrières
Y'a que des hommes, y'a que des guerrières
Y'a que des hommes, y'a que des guerrières
T'as les hommes

On est sur le pied de guerre, on n'est pas venus déserter
Me vends plus tes 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 donné, toujours se relever

T'as déjà fait le plus dur donc impossible d'abandonner, hey hey hey hey

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

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

Abdos, dips, pompes, barre, abdos, dips, pompes, barre
Enchaînez les squats, enchaînez les squats, enchaînez les squats, squats, squats

Abdos, dips, pompes, barre, abdos, dips, pompes, barre
Frappez au sac, frappez au sac, frappez au sac, sac, sac

Allez va chercher le chrono, va ch-, va ch-, va ch-, va chercher 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 viser dans l'coche, tu vas savoir qui est l'coach

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

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

Abdos, dips, pompes, barre, abdos, dips, pompes, barre
Allez, allez, allez, allez
Abdos, dips, pompes, barre, abdos, dips, pompes, barre
Allez, allez, allez, allez

Allez, dix secondes de récup' et on repart