|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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