

# Le Coach Soprano

Couplet  
1

Heeeey 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

Pré-  
refrain

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

Refrain

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



Couplet  
2

On est sur le pied de guerre, on est pas venu désertier  
Me vend 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

Refrain

PREREFRAIN + REFRAIN

Abdo, dips, pompes, barre, abdo, dips, pompes, barre  
Enchaînez les squats, enchaînez les squats  
Enchaînez les squats, squats, squats  
Abdo, dips, pompes, barre, abdo, dips, pompes, barre  
Frappez au sac, frappez au sac  
Frappez au sac, sac, sac

Allez va chercher le chrono, hashtag 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 le coche, tu vas savoir qui est le coach

Refrain

PREREFRAIN + REFRAIN

x2

Abdo, dips, pompes, barre, abdo, dips, pompes, barre  
Allez allez allez allez (x2)

Allez dix secondes de récup et on repart

Refrain

REFRAIN

