Hans Solo (52 dębiec), Tabata (feat. Peja, Samer

no dobra, był czas na słowa
teraz czas zmienić słowa w czyny
zapraszamy chłopaki, zapraszamy dziewczyny
3 ,2, 1, go!

siemano sala
nie regulujcie odbiorników
witamy fitnesiaków
i nocnych harcowników
zaraz wyjdzie na jaw
kto sie wczoraj zytnie najadł
jak Miś Yogi walnął …
…
proszę łyczek wody w przerwie
woda zdrowa i sił doda
ładujcie baterie, czas na przerwę
3 ,2, 1, stop!

3 ,2, 1, go!
siema kulawi
Samer przejmuje sito
jak wjeżdżam do boksu to ruszam z kopyta
amputacja mpd, złamane kręgosłupy
tutaj nie ma wymówek
pot ma kapać z dupy
ogień na tłoki
płyną potu potoki
daje z siebie wszytko niech zostaną zwłoki
muzyka to dodatkowy kop
3 ,2, 1, stop!

3 ,2, 1, go!
Tabata, dla tego co sie znalazł w tarapatach
dla brata rozpisany trening, nie ma bata
żeby z tym spasować i zrobić z siebie pizdę
jak ostro przybrałeś będziesz krytykował fitness
wybrałem wysiłek zamiast pójście na łatwiznę
kiedyś chciałem ważyć więcej, bo byłem chuderlakiem
dzisiaj każdy zbędny kilogram witam z niesmakiem
3 ,2, 1, stop!

3 ,2, 1, go!
tu coś szczeka, tam coś kłuje
no i czuje ból tam
zegar chyba stoi, to dopiero czwarta runda
nie ma potu
to nie po to wszytkie mięsnie płaczą
nie ma dziaba, jak ta lala czemu wszyscy na nią patrzą?
co jest grane
tracę parę, a to jest początek
to kondycha ledwo dycha
tłuszcz sie pali, dawaj rondel
top sie tłuszczyku, top
3 ,2, 1, stop!

3 ,2, 1, go!
wypłata przepia
Tabata za darmo wita
krew sie burzy w żyłach jak tequila bum bum
nikt nie umarł jeszcze od odrobimy wysiłku
serce pompuje i kłuje
jak ładunki gruntu
płuca jak dwa miechy głośno wołaja RATUNKU!
sapią jak pociągi

wszyscy teraz robią ciuch-ciuch
boli bo ma boleć, do skutku!
3 ,2, 1, stop!

3 ,2, 1, go!
po 10 sekundach rusa kolejna runda
przy bijącym serduchu skupiam sie na ruchu
produkuje endorfiny, uzupełniam płyny
zaciskaj mordo zęby, pompuj karabiny
odłóż używki, berze się odżywki
biorę to na klatę
bracie skumaj tą Tabatę
progres to zawsze dobry trop
3 ,2, 1, stop!

3 ,2, 1, go!
pompując żelazo robię formę
tak jest u nas
bo mój personalny to nie kwadransowy grubas
jarami się tym w pierd* bo już kumasz o co idzie
zamiast na potęgę żreć, palisz kalorie o świcie
lepsza żyłka na bicepsie niż bypassy na omedze
ledwo po 30 a mówią do ciebie zgredzie
albo jesteś zombie albo z nami jedziesz
3 ,2, 1, stop!

3 ,2, 1, go!
przyjemne ciepełko rozlało się po ciele
już cola nie chce chłodzić
i niewiele daje
sucho mamy w gębie i jakby żelazo
niesie jak ze stali, no to trzeba dalej kłuć
wkręcamy śrubę, wkładamy w imadło
łapiemy się za jaja, łapiemy się za sadło
jedno jest na miejscu, drugie zgubić warto
3 ,2, 1, stop!