

Gang Zadbani, Proteinowy Baton (Gang Albanii -

Siedzę spocony w koszulce za dużej
a obok ćwiczę spompowany koks
zaczynam na sztangę ciężary zakładać
koks zwolnił ławeczkę, chyba poszedł się złamać
Przemek na bieżni prawie dostał zawału
a potrzebuję by za ławeczką stał.
Pierwsza zasada, opuszczaj po mału,
i ciśnij aż będziesz proste ręce miał
W butelce gainerek, bo nie mam shakera
znów zadławiłem się jedną z grud
Patrze że koks już wraca z klopa,
przypomniałem wnet sobie - nie zrobiłem ud.
Wokół tu ćwiczą spompowane koksy, lecz jest też na bieżniach dupeczek róż
Biorę na bicka po 10 kilo i z przeciążenia chyba pękł mi wór.
Koniec treningu, więc przebiegaj - wjeżdża Na Pełnej proteinowy baton
smak truskawka i czekolada, od ponad godziny już czekałem na to.
Biorę prysznic, lecz nie wziąłem ręcznika, zakończę tutaj, bo to temat tabu
To Gang Zadbani - wygodne życia, a najważniejsze - przystojni na zabój

Na siłowni pełna sala, każda klata spompowana
Baton z białkiem po treningu, smak truskawka czekolada

Na siłowni pełna sala, każda klata spompowana
baton z białkiem po treningu, smak truskawka czekolada
Bożydar chyba oszalał, sztanga spadła mu na ryj
batonów się nawpierdalał i już myśli że jest byk
Rosnę cały czas, niech żyje ból
dzisiaj robię barki lecz koks mi mówi stój
Myślę o batonie, jeszcze godzinki pół
Znowu w klopie koks, pewnie czymś się struł
Plecy, biceps oraz klata, ćwiczę sobie ram pa pam
zajęta jest każda ławka, więc dziś spokój sobie dam
Nowy numer, Gang Zadbani, nasi fani mocno spompowani
Rób przysiady, rozciągaj się dziewczyno
A Ty odnieś sztangę grzecznie chłopaczyno!

Na siłowni pełna sala, każda klata spompowana
Baton z białkiem po treningu, smak truskawka czekolada