

# 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 harcówników  
zaraz wyjdzie na jaw  
kto się wczoraj zytnie najadł  
jak Miś Yogi walnął ...

...  
proszę łyżeczek 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 wszystko niech zostaną zwłoki  
muzyka to dodatkowy kop  
3 ,2, 1, stop!

3 ,2, 1, go!  
Tabata, dla tego co się znalazł w tarapatkach  
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 wszystkie mięśnie 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 się pali, dawaj rondel  
top się tłuszczu, top  
3 ,2, 1, stop!

3 ,2, 1, go!  
wyplata przepia  
Tabata za darmo wita  
krew się 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 wołają 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 się na ruchu  
produkuje endorfiny, uzupełniam płyny  
zaciskaj mordę 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 kumas 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 ciepłko rozlało się po ciebie  
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!