

Nenáviděl jsem každou minutu tréninku, ale vždy jsem si říkal: „Teď protrpíš trénink a žij zbytek života jako mistr.“

Na tréninku mi všichni mi říkali: „Emile, ty jsi blázen!“ Ale když jsem poprvé vyhrál na mistrovství Evropy, tak říkali: „Emile, ty jsi génius.“

Tak jako nepoužívané železo rezaví, stojatá voda zahnívá, či v zimě zamrzá, tak mozek bez cvičení leniví.

Když vynechám trénink jeden den, tak to poznám já. Když vynechám trénink dva dny, pozná to učitel. Když vynechám trénink tři dny, pozná to obecenstvo.

Trénink je všechno! I kvěťák není nic jiného než zelí pořádně vycepované.

Muhammad Ali  
boxer

Emil Zátopek  
běžec

Leonardo da Vinci  
umělec a vynálezce

Rudolf Nurejev  
tanečník

Mark Twain  
spisovatel

Citáty necháme jako jeden list (možno zalaminovat),  
autory rozstříháme na jednotlivé proužky a žáci je k citátům přiřazují.