

[www.MathKen.com](http://www.MathKen.com)

# **MathKen's Mental Math Workouts**

Enjoy these 5-Minute Practice Workouts  
Guaranteed to Boost Your Mental Math Skills!

Copyright © MathKen.com

## You May Share This Ebook

*Dear Friend,*

This is a free ebook.

**You are welcome to share it** with your family, your friends, your students, your teachers, your social network, or anyone else who may benefit from a little mental math practice.

This ebook is an Adobe PDF. That means you can read the ebook on almost any type of computer, tablet, or smartphone.

You may also print out a hardcopy for your own use.

There are only two limitations:

- 1) You must not sell the book.
- 2) The book must remain intact.

## Introduction

So you think you're good at mental math? Here's how to find out. In this little practice ebook, you'll find 10 mental math workouts to test your skills.

### What's the best way to use these workouts?

Do one workout a day.

The brain loves to learn through repetition. So one workout a day for ten days will improve your mental math far more than trying to do all ten sessions today.

Also write down your answers. It's the only way to check your progress.

### What level of skill should you have?

You should be familiar with mental math, also known as "mental arithmetic".

The "big seven" skills are addition, subtraction, multiplication, division, fractions, percentages, decimals. Basic knowledge is all you need.

Fractions are written using the '/' key. So "one half" is written  $1/2$  and "one and three fifths" is written  $1\ 3/5$ .

### How long should each workout take to complete?

People confident in mental math can complete each workout within 5 minutes.

But this isn't a race. Go at your own comfortable pace. The only person checking your answers is you. If you make any mistakes, great. Mistakes are our finest teachers.

### What if you need help with mental math skills?

All the questions in these training sessions are based on MathKen's book: [How To Really Calculate in Your Head.](http://www.MathKen.com)

If you haven't read this yet, consider picking it up. It's the fastest, surest way to learn solid mental math skills fast.

## Mental Math Workout A

A01)  $7 + 3 + 3 + 3$

A02)  $77 + 5$

A03)  $60 + 53$

A04)  $41 - 18$

A05)  $4 + 1 - 9 + 7 - 2$

A06)  $100 - 24$

A07)  $4 \times 18$

A08)  $9 \times 7$

A09)  $9 \times 2000$

A10)  $200 \times 1000$

A11)  $4 \times 2 \times 5 \times 2$

A12)  $4 \times 5 \times 3 \times 2$

A13)  $29 \times 5$

A14) Halve 690

A15) 18 divided by 3

A16) Find the remainder: 16 divided by 3

A17) 420,000 divided by 7

A18) Simplify  $7/2$

A19)  $2 \frac{1}{4} + \frac{5}{4}$

A20)  $\frac{1}{3}$  of 39

A21)  $\frac{2}{5}$  of 100

A22)  $0.6 + 0.06$

A23)  $0.7 - 0.06$

A24) Increase 200 by 10%

A25) Decrease 600 by 10%

**Answers to Mental Math Workout A**

A01) 16

A02) 82

A03) 113

A04) 23

A05) 1

A06) 76

A07) 72

A08) 63

A09) 18,000

A10) 200,000

A11) 80

A12) 120

A13) 145

A14) 345

A15) 6

A16) 1

A17) 60,000

A18)  $3 \frac{1}{2}$

A19)  $3 \frac{1}{2}$

A20) 13

A21) 40

A22) 0.66

A23) 0.64

A24) 220

A25) 540

## Mental Math Workout B

B01)  $3 + 4 + 9 + 8 + 3 + 4$

B02)  $73 + 9$

B03)  $78 - 36$

B04)  $4 + 7 - 8 + 9 - 3$

B05)  $\$100 - \$40.59$

B06)  $2 \times 408$

B07)  $4 \times 32$

B08)  $3 \times 5000$

B09)  $300 \times 2000$

B10)  $2 \times 5 \times 3 \times 3$

B11)  $68 \times 6$

B12) Halve 652

B13) Find the remainder: 38 divided by 6

B14) 24000 divided by 4

B15) Simplify  $10/3$

B16)  $5 \frac{1}{2} + \frac{3}{4}$

B17)  $3 \frac{3}{4} - 1 \frac{1}{2}$

B18)  $\frac{5}{6}$  of 120

B19)  $\frac{2}{3}$  of 900,000

B20)  $0.8 + 0.04$

B21)  $0.39 + 0.25$

B22)  $5.4 - 0.07$

B23) 60% of 90

B24) Increase 200 by 60%

B25) Decrease 300 by 20%

**Answers to Mental Math Workout B**

B01) 31

B02) 82

B03) 42

B04) 9

B05) \$59.41

B06) 816

B07) 128

B08) 15,000

B09) 600,000

B10) 90

B11) 408

B12) 326

B13) 2

B14) 6000

B15)  $3 \frac{1}{3}$

B16)  $6 \frac{1}{4}$

B17)  $2 \frac{1}{4}$

B18) 100

B19) 600,000

B20) 0.84

B21) 0.64

B22) 5.33

B23) 54

B24) 320

B25) 240

## Mental Math Workout C

C01)  $3 + 4 + 7 + 3 + 8 + 9$

C02)  $45 + 76$

C03)  $60 - 9$

C04)  $93 - 19$

C05)  $5 - 8 + 9 + 6 + 9$

C06)  $1000 - 460$

C07)  $6000 - 543$

C08)  $\$10 - \$7.52$

C09)  $2 \times 521$

C10)  $5 \times 35$

C11)  $53 \times 9$

C12)  $8 \times 9000$

C13)  $4 \times 3 \times 3 \times 5$

C14) Halve 286

C15) 32 divided by 4

C16) Find the remainder: 66 divided by 7

C17) 240,000 divided by 6

C18) Simplify  $9/5$

C19)  $9 \frac{3}{8} + 1 \frac{7}{8}$

C20)  $7 \frac{3}{7} - 2 \frac{6}{7}$

C21)  $5.78 + 0.09$

C22)  $7.59 - 0.25$

C23) 20% of 3000

C24) Increase 600 by 70%

C25) Decrease 400 by 30%



**Answers to Mental Math Workout C**

C01) 34

C02) 121

C03) 51

C04) 74

C05) 21

C06) 540

C07) 5457

C08) \$2.48

C09) 1042

C10) 175

C11) 477

C12) 72,000

C13) 180

C14) 143

C15) 8

C16) 3

C17) 40,000

C18)  $1 \frac{4}{5}$

C19)  $11 \frac{1}{4}$

C20)  $4 \frac{4}{7}$

C21) 5.87

C22) 7.34

C23) 600

C24) 1020

C25) 280

## Mental Math Workout D

D01)  $7 + 3 + 3 + 2 + 6 + 5$

D02)  $79 + 88$

D03)  $58 - 29$

D04)  $9 + 6 - 7 + 8 + 8$

D05)  $4000 - 135$

D06)  $\$100 - \$29.86$

D07)  $2 \times 982$

D08)  $4 \times 68$

D09)  $10 \times 810$

D10)  $7 \times 11,000$

D11)  $500 \times 4000$

D12)  $3 \times 3 \times 5 \times 4$

D13)  $2 \times 4 \times 3 \times 4$

D14) Halve 424

D15) 45 divided by 5

D16) Find the remainder: 27 divided by 5

D17) 54000 divided by 6

D18) Simplify  $13/5$

D19)  $4/7$  of 56

D20)  $1/20$  of 400,000

D21)  $0.9 + 0.65$

D22)  $0.53 - 0.37$

D23) 40% of 800

D24) Increase 600 by 90%

D25) Decrease 500 by 3%

**Answers to Mental Math Workout D**

- D01) 26
- D02) 167
- D03) 29
- D04) 24
- D05) 3865
- D06) \$70.14
- D07) 1964
- D08) 272
- D09) 8100
- D10) 77,000
- D11) 2,000,000
- D12) 180
- D13) 96
- D14) 212
- D15) 9
- D16) 2
- D17) 9000
- D18)  $2 \frac{3}{5}$
- D19) 32
- D20) 20,000
- D21) 1.55
- D22) 0.16
- D23) 320
- D24) 1140
- D25) 485

## Mental Math Workout E

E01)  $79 + 88$

E02)  $48 + 77$

E03)  $56 - 37$

E04)  $7 - 6 + 8 - 9 + 1$

E05)  $7 + 1 - 4 + 9 - 2$

E06)  $1000 - 180$

E07)  $300 - 37$

E08)  $5000 - 329$

E09)  $\$100 - \$4.67$

E10)  $2 \times 881$

E11)  $8 \times 48$

E12)  $5 \times 41$

E13)  $6 \times 15,000$

E14)  $3 \times 3 \times 2 \times 3$

E15)  $89 \times 4$

E16) Halve 898

E17) 200,000 divided by 4

E18) Simplify  $18/5$

E19)  $11 \frac{1}{2} - 10 \frac{3}{4}$

E20)  $1/15$  of 300

E21)  $5/9$  of 810

E22)  $0.47 + 0.005$

E23)  $3.45 - 1.38$

E24) Increase 400 by 30%

E25) Decrease 400 by 35%

**Answers to Mental Math Workout E**

E01) 167

E02) 125

E03) 19

E04) 1

E05) 11

E06) 820

E07) 263

E08) 4671

E09) \$95.33

E10) 1762

E11) 384

E12) 205

E13) 90,000

E14) 54

E15) 356

E16) 449

E17) 50,000

E18)  $3 \frac{3}{5}$

E19)  $\frac{3}{4}$

E20) 20

E21) 450

E22) 0.475

E23) 2.07

E24) 520

E25) 260

## Mental Math Workout F

F01)  $3 + 9 + 9 + 3 + 5 + 6$

F02)  $24 + 8$

F03)  $85 + 97$

F04)  $75 - 37$

F05)  $6 - 9 + 4 + 5 + 8$

F06)  $4000 - 426$

F07)  $\$100 - \$64.84$

F08)  $2 \times 772$

F09)  $10 \times 548$

F10)  $4 \times 18,000$

F11)  $2 \times 4 \times 3 \times 2$

F12)  $35 \times 7$

F13) Halve 748

F14) 54 divided by 6

F15) Find the remainder: 47 divided by 8

F16) 270,000 divided by 9

F17) Simplify  $27/7$

F18)  $3 \frac{1}{5} - \frac{3}{5}$

F19)  $\frac{2}{3}$  of 126

F20)  $\frac{3}{20}$  of 100,000

F21)  $5.85 + 0.23$

F22)  $0.36 + 0.251$

F23)  $7.79 - 0.27$

F24) Increase 400 by 20%

F25) Decrease 600 by 12%

**Answers to Mental Math Workout F**

F01) 35

F02) 32

F03) 182

F04) 38

F05) 14

F06) 3574

F07) \$35.16

F08) 1544

F09) 5480

F10) 72,000

F11) 48

F12) 245

F13) 374

F14) 9

F15) 7

F16) 30,000

F17)  $3\frac{6}{7}$

F18)  $2\frac{3}{5}$

F19) 84

F20) 15,000

F21) 6.08

F22) 0.611

F23) 7.52

F24) 480

F25) 528

## Mental Math Workout G

G01)  $5 + 7 + 9 + 4 + 8 + 8$

G02)  $83 + 42$

G03)  $97 - 28$

G04)  $5 - 1 - 8 + 6 + 8$

G05)  $1000 - 66$

G06)  $4000 - 328$

G07)  $\$20 - \$1.69$

G08)  $4 \times 49$

G09)  $8 \times 65$

G10)  $10 \times 7517$

G11)  $9 \times 14$

G12)  $5 \times 4 \times 4 \times 2$

G13)  $61 \times 5$

G14) Halve 754

G15) 36,000 divided by 4

G16) Simplify  $17/6$

G17) Simplify  $61/9$

G18)  $23 \frac{3}{7} - 9 \frac{6}{7}$

G19)  $1/5$  of 780

G20)  $6/7$  of 210

G21)  $0.47 + 0.023$

G22)  $30.38 + 0.74$

G23)  $0.605 - 0.343$

G24) Increase 800 by 40%

G25) Decrease 300 by 75%



**Answers to Mental Math Workout G**

G01) 41

G02) 125

G03) 69

G04) 10

G05) 934

G06) 3672

G07) \$18.31

G08) 196

G09) 520

G10) 75,170

G11) 126

G12) 160

G13) 305

G14) 377

G15) 9000

G16)  $2\frac{5}{6}$

G17)  $6\frac{7}{9}$

G18)  $13\frac{4}{7}$

G19) 156

G20) 180

G21) 0.493

G22) 31.12

G23) 0.262

G24) 1120

G25) 75

## Mental Math Workout H

H01)  $9 + 5 + 3 + 4 + 6 + 3 + 6$

H02)  $53 + 9$

H03)  $28 + 82$

H04)  $73 - 36$

H05)  $7 + 8 - 2 - 4 - 9$

H06)  $9 - 6 + 8 - 3 + 9$

H07)  $1000 - 488$

H08)  $900 - 76$

H09)  $4 \times 96$

H10)  $9 \times 13$

H11)  $2 \times 5 \times 4 \times 4$

H12)  $98 \times 7$

H13) Halve 122

H14) Find the remainder: 34 divided by 5

H15) 21,000 divided by 7

H16) Simplify  $70/6$

H17)  $17 \frac{1}{6} - 15 \frac{5}{6}$

H18)  $\frac{3}{4}$  of 848

H19)  $\frac{5}{7}$  of 98

H20)  $\frac{1}{5}$  of 700,000

H21)  $1.95 + 0.05$

H22)  $0.52 + 0.52$

H23)  $4.85 - 2.47$

H24) Increase 600 by 80%

H25) Decrease 500 by 45%

**Answers to Mental Math Workout H**

H01) 36

H02) 62

H03) 110

H04) 37

H05) 0

H06) 17

H07) 512

H08) 824

H09) 384

H10) 117

H11) 160

H12) 686

H13) 61

H14) 4

H15) 3000

H16)  $11 \frac{2}{3}$

H17)  $1 \frac{1}{3}$

H18) 636

H19) 70

H20) 140,000

H21) 2

H22) 1.04

H23) 2.38

H24) 1080

H25) 275

## Mental Math Workout I

I01)  $4 + 8 + 3 + 6 + 4 + 5 + 8$

I02)  $68 + 39$

I03)  $51 - 6$

I04)  $39 - 19$

I05)  $9 + 5 - 3 + 4 - 9$

I06)  $8 - 9 + 5 - 6 + 7$

I07)  $1000 - 113$

I08)  $700 - 68$

I09)  $2000 - 120$

I10)  $\$20 - \$11.83$

I11)  $2 \times 935$

I12)  $4 \times 66$

I13)  $8 \times 58$

I14)  $10 \times 1027$

I15)  $5 \times 55$

I16)  $9 \times 50,000$

I17)  $200 \times 9000$

I18)  $4 \times 5 \times 5 \times 2$

I19)  $53 \times 7$

I20) Halve 676

I21)  $0.0101 + 0.1001$

I22)  $9.09 + 0.0909$

I23)  $0.74 - 0.38$

I24) Increase 200 by 90%

I25) Decrease 400 by 28%

**Answers to Mental Math Workout I**

- I01) 38
- I02) 107
- I03) 45
- I04) 20
- I05) 6
- I06) 5
- I07) 887
- I08) 632
- I09) 1880
- I10) \$8.17
- I11) 1870
- I12) 264
- I13) 464
- I14) 10,270
- I15) 275
- I16) 450,000
- I17) 1,800,000
- I18) 200
- I19) 371
- I20) 338
- I21) 0.1102
- I22) 9.1809
- I23) 0.36
- I24) 380
- I25) 288

## Mental Math Workout J

J01)  $6 + 7 + 2 + 8 + 5 + 1 + 3$

J02)  $45 + 87$

J03)  $77 - 8$

J04)  $94 - 37$

J05)  $9 + 8 + 1 - 7 - 6$

J06)  $6 - 9 + 8 - 7 + 5$

J07)  $1000 - 449$

J08)  $4000 - 917$

J09)  $2 \times 961$

J10)  $4 \times 49$

J11)  $8 \times 66$

J12)  $5 \times 90,000$

J13)  $5 \times 4 \times 3 \times 5$

J14)  $58 \times 3$

J15) Halve 760

J16) Simplify  $80/13$

J17)  $100 - 7/15$

J18)  $6 \frac{3}{7} - 2 \frac{5}{7}$

J19)  $3/11$  of 77

J20)  $3/4$  of 128

J21)  $0.64 + 0.164$

J22)  $1.93 + 0.53$

J23)  $2.10 - 0.38$

J24) Increase 300 by 75%

J25) Decrease 600 by 99%

**Answers to Mental Math Workout J**

J01) 32

J02) 132

J03) 69

J04) 57

J05) 5

J06) 3

J07) 551

J08) 3083

J09) 1922

J10) 196

J11) 528

J12) 450,000

J13) 300

J14) 174

J15) 380

J16)  $6\frac{2}{13}$

J17)  $99\frac{8}{15}$

J18)  $3\frac{5}{7}$

J19) 21

J20) 96

J21) 0.804

J22) 2.46

J23) 1.72

J24) 525

J25) 6

## Congratulations

If you completed all ten workouts, then you have solved  $10 \times 25 = 250$  mental math questions.

Anybody can solve these questions... with a *calculator*.

But you solved them in your *head*. This gives you a massive boost in mathematics.

You developed confidence with numbers, learned to solve problems, and saw the tests through to the end.

Well done.

You've got what it takes.

Discover more mathematics tips and training at the MathKen blog:

**[www.MathKen.com](http://www.MathKen.com)**