¿Cuál es la máscara de wildcard que hace match del rango 100.1.16.0 – 100.1.31.255 ?

Simplemente restamos las ip’s

100.1.16.0 – 100.1.31.255 = 0.0.15.255

Elige dos opciones  que combinadas en una ACL  puedes configurarla en un router  para permitir el acceso IP desde el192.168.146.0/24, 192.168.147.0/24, 192.168.148.0/2  y 192.168.149.0/24.

Esto se debe a que la primera ACL es para una subred /24

access-list 10 permit ip 192.168.146.0 0.0.1.255

Y la segunda es para la otra subred /2

access-list 10 permit ip 192.168.148.0 0.0.1.255

¿Qué máscara de wildcard deberá utilizarse para coincidir el rango 157.89.64.0 a 157.89.95.255?

Simplemente restamos las ip’s

157.89.64.0 - 157.89.95.255 = 0.0.31.255