



Inhalt

Vorbereitungstraining/Aufwärmen

- Malnehmen

<i>Die 2er Reihe</i>	5
<i>Die 3er Reihe</i>	6
<i>Die 4er Reihe</i>	7
<i>Die 5er Reihe</i>	8
<i>Die 6er Reihe</i>	9
<i>Die 7er Reihe</i>	10
<i>Die 8er Reihe</i>	11
<i>Die 9er Reihe</i>	12
<i>Reihen 11 und 12</i>	13
<i>Reihen 13 und 14</i>	14
<i>Reihen 15 und 20</i>	15

- Teilen

<i>Teilen durch 2 und 3</i>	16
<i>Teilen durch 4 und 5</i>	17
<i>Teilen durch 7 und 8</i>	18
<i>Teilen durch 9 und 12</i>	19
<i>Teilen durch 13 und 14</i>	20
<i>Teilen durch 15 und 20</i>	21

Stoppuhr-Training

<i>Erste Runde</i>	22
<i>Zweite Runde</i>	23
<i>Dritte Runde</i>	24
<i>Vierte Runde</i>	25
<i>Fünfte Runde</i>	26
<i>Sechste Runde</i>	27
<i>Stoppuhr-Training XL</i>	28
<i>Stoppuhr-Training XXL</i>	29



Sag mal schnell: Wieviel ist acht mal sieben?