**Codename: Runner 스테이지 스토리**

**인터벌 반복 스토리 개요.**

(1: 스토리시작 2: 쫓는다! 3: 작전을 세워 쫓는다! 4: 대치! 5: 퇴근)

**스테이지 별 스토리 개요**

1. 입사 첫 날, 벌써부터 첫 임무? 스파이가 빼돌린 문서를 되찾자!

-(걷기 3분, 달리기 1분)x5 = 20분

2. 잠입 임무, 스파이 본거지 소탕!

-(걷기 3분, 달리기 1분30초)x5 = 22분 30초

3. 구출 작전, …하지만 아무도 없었다.

-(걷기 2분, 달리기 2분)x5 = 20분

4. 테러를 막자!

-(걷기 2분, 달리기 2분30초)x5 = 22분 30초

Prologue

(평화로운배경음)   
  
  
 안녕하십니까. 지금부터 코드네임러너, 앱에 대한 간단한 설명을 시작하겠습니다.  
 코드네임러너는 스테이지에 따라 스토리가 음성으로 나오며 흥미롭게 인터벌 러닝을 진행할 수 있게 도와드립니다.  
 스테이지는 4개로 구성되며 각각 난이도와 스토리가 다르게 구성됩니다.  
 하단 바의 제일 왼쪽을 클릭시, 유저의 정보를 보여줍니다. 각 스테이지의 최고점수, 총 달린거리와 소모한 칼로리를 알 수 있습니다.  
 하단 바의 중앙을 클릭시, 스테이지 선택 화면이 나옵니다. 스테이지는 플레이 타임과 현재 위치를 찍어주는 지도가 뜹니다.  
 인터벌 러닝중에는, 일정 속도보다 이하로 달릴시 경고음과 함께, 기밀문서의 개수가 줄어듭니다. 인터벌 러닝이 끝나면 이번 플레이의 점수가 매겨집니다.  
 하단바의 제일 오른쪽을 클릭시, 랭킹이 뜹니다. 각 스테이지 별로 높은 점수를 가진 유저들의 순위가 매겨집니다. 더 높은 순위를 위해  
 열심히 달리시길 바랍니다. 이상 코드네임러너에 대한 설명이었습니다.  
 마지막으로 스토리에 대한 간단한 프롤로그 입니다. 재미있게 들어주시며, 앞으로도 즐거운 운동 되시길 바랍니다.  
   
 (긴박한배경음)

나는 어렸을 때부터 정의로운 비밀요원 같은 영화에나 나올 법한 영웅에 관심이 많았다.  
 하지만 현실은 그저 평범한 일반인에 지나지 않았다!  
 그러던 도중 발견한 구인광고! 비밀요원을 구한다고?  
 누가 비밀요원을 이렇게 전단지로 구하냐 싶냐 만은,  
 나의 오랜 꿈을 위해 용기 있게 지원한다!

어서 오세요! 오늘부터 미션을 수행하시면 됩니다!! 요원님!!   
  
 네? 저 오늘 취직했는데...   
  
  
 일단 달려요!!   
  
  
  
  
 Stage1 **(걷기 3분 달리기 1분)x5 =20분**  
   
 <!-- 1.1걷기3분 -->  
   
 (평화로운배경음)  
 (구두소리)  
  
 새로오신 요원님, 만나서 반갑습니다.  
 저는 오늘부터 요원님을 담당하게 된 서포터입니다.  
 오늘은 조직내부를 소개해드리겠습니다.  
 걸으면서 따라오십시오.

(전화벨소리)  
  
 여보세요... 네. 네에 알겠습니다.  
  
 요원님, 갑작스럽겠지만,  
 우리 조직 내 스파이가 있는 것 같습니다.

(쿠구궁)  
 (평화로운배경음)

하필 중요한 문서가 빼돌려졌습니다.  
 하지만 아직 스파이는 조직 내부에 있는것 같습니다.  
 외부로 유출되기 전에 그 문서를 되찾아야 합니다! 출발하세요!!  
 요원님, 임무를 위해 이어폰을 끼시는걸 권장 드립니다.  
 자세한 임무 지령은 상황실에서 보조하며 알려드리겠습니다.  
 저는 먼저 자리를 이동하겠습니다.  
 다음부터는 임무 수행 전 가벼운 스트레칭을 하시길 바랍니다.  
 요원님은 앞으로 많은 임무를 저와 함께 수행해야 하니까요!  
 첫날부터 임무를 맡게 될 줄은 몰랐지만, 잘 부탁드립니다.  
 조금 있다 연락 드리겠습니다.  
 그때까지 계속 걸으면서 주변을 살피고 계시길 바랍니다.

(구두소리)   
  
 요원님, 들리십니까? 슬슬 달리기 시작해야합니다.  
 최선을 다해 빨리 달리시길 바랍니다.  
 달리기를 통해 요원님의 임무 수행 능력을 평가합니다.

(긴박한배경음)

(평화로운배경음)  
  
 요원 님, 1분 달리기가 끝났습니다. 걸으십시오.  
 앞으로의 임무는 인터벌 러닝으로 진행됩니다.  
 먼저 "인터벌 트레이닝"은 강한 강도의 운동과 약한 강도의 운동을 교대로 수행하는 트레이닝 방법입니다.  
 강한 강도의 운동은 심박수가 최대에 도달할 정도로 진행해야 합니다.  
 짧은 운동시간으로 몇시간의 유산소운동 효과를 보는 것으로 매우 고강도의 운동입니다.  
 요원 님은 걷기와 달리기를 반복하는 인터벌 러닝을 통해 임무를 수행할 것입니다  
 감시 카메라들을 확인해 본 결과 스파이는 출구를 향해 접근하고 있는 것 같습니다.  
 다행히 스파이는 출구와 아주 먼 곳에 위치해 있습니다.  
 스파이의 예상 진행 경로를 앞질러 미리 잠복해야 할 것 같습니다.  
 요원님도 자리를 옮기죠.

<!-- 인터벌 2 달리기 1분-->

(긴박한배경음)   
  
 3분 걷기가 끝났습니다. 1분 동안 달리십시오.  
  
 <!-- 1.3 걷기 3분 -->

(평화로운배경음)

요원 님, 1분 달리기가 끝났습니다.  
 걸으십시오. 가쁜 숨을 고르시길 바랍니다.  
 잘 달리셨습니다. 지금까지 진행이 순조롭습니다.  
 이번 임무는 문서만 되찾으면 되니 긴장하지 않아도 괜찮습니다.  
 힘내시길 바랍니다.  
 이쯤이 좋을 것 같군요.  
 스파이가 점점 다가오고 있습니다.  
 쭉 걷다 보면 스파이와 곧 마주칠 예정입니다.  
  
 저기 스파이가 보입니다! 문서를 손에 들고 있군요!  
 다가가서 제압을 해야 합니다.  
 요원 님, 문서를 빼앗는 것을 최우선 목적으로 해주시길 바랍니다.  
 할 수 있습니다.  
  
 <!-- 인터벌 3 달리기 1분-->

(긴박한배경음)   
 (전투소리)  
  
 3분 걷기가 끝났습니다. 1분 동안 달리십시오.

<!-- 1.4 걷기 3분-->  
  
 (평화로운배경음)  
  
 요원 님, 1분 달리기가 끝났습니다. 걸으십시오.  
 가쁜 숨을 고르시길 바랍니다.  
 스파이를 기절하게 하는 제압 방식이 화끈하십니다.  
 어쨌든 빼앗긴 문서를 되찾았습니다. 기존의 목적을 달성했습니다.  
 하지만 스파이를 그대로 돌려보내면 피해가 커질 것입니다.  
 스파이를 통해 적대 조직의 정보를 알아내야 합니다.  
 앗, 요원님. 문서 내용은 보시면 안 됩니다!  
 요원님에게는 기밀 문서 접근 권한이 부여되지 않았습니다.  
 대화를 진행하는 사이 스파이가 정신을 차렸습니다.  
 요원님, 스파이가 도망치는 것을 붙잡아 제압해야 합니다!  
 마지막으로 힘을 내서 달리십시오! 놓치면 안 됩니다!  
  
 <!-- 인터벌 4 달리기 1분-->  
   
 (긴박한배경음)

3분 걷기가 끝났습니다. 1분동안 달리십시오.

<!-- 1.5 걷기 3분-->  
  
 (평화로운배경음)  
  
 요원 님, 1분 달리기가 끝났습니다. 걸으십시오.  
 가쁜 숨을 고르시길 바랍니다.  
 스파이 제압에 성공했습니다.  
 미션 완료입니다. 다행히 문서도 되찾고 스파이도 제압했습니다.  
 완벽한 첫 임무였습니다.  
 이번 임무를 이렇게 성공하신 것을 보니 앞으로의 임무 수행능력도 기대가 됩니다.  
 갑작스러운 투입에 몸이 놀랐을 텐데 임무가 끝난 후에 잊지 않고 스트레칭을 해주시길 바랍니다.  
 다만, 퇴근하실 때도 집까지 마지막 힘으로 최선을 다해 달려 가시길 바랍니다!  
 마지막 달리기입니다.  
  
 (쿠구궁)  
  
 집에 갈때조차 체력을 키우는 건 요원의 소양입니다.  
 부족한 심폐지구력으로 임무를 수행 시, 실패하실 확률이 올라갑니다.  
 상위의 임무를 하기 전 이번 단계의 임무를 반복하는 것을 권해드립니다.

<!-- 인터벌 5 달리기 1분-->  
  
 (신나는배경음)   
  
 3분 걷기가 끝났습니다. 1분 동안 달리십시오.  
  
 <!-- 1.6 /마무리 -->  
  
 (신나는배경음)  
  
 요원 님, 1분 달리기가 끝났습니다. 오늘 임무 수고하셨습니다.

<!--Stage 1 끝 -->

Stage2 **(걷기 3분 달리기 1분 30초)x5 =22분30초**  
  
 <!-- 2.1 걷기 3분 -->  
  
 (전화벨소리)  
  
 요원님, 반갑습니다. 저번 임무 이후로 오랜만입니다.  
 갑작스러운 임무 수행으로 다음 날 몸이 뻐근하지는 않으셨나요?  
 요원님의 원활한 임무 수행을 위해서는 꾸준한 운동과 스트레칭이 병행 되어야합니다.  
 저번에 말씀드린대로 임무 수행 전 스트레칭을 하셨나요?  
 하지 않으셨다면 스트레칭 후 다시 진행해주시길 바랍니다.  
 스트레칭을 하셨다면 곧바로 임무 브리핑을 시작하겠습니다.  
 걸으면서 들어주시길 바랍니다.

(구두소리)   
  
 요원님, 말씀드리기에 앞서 우리 조직이 절대 신입요원을 막 대하는 조직이 아님을 알려드립니다.  
 하지만 요즘 조직이 인력난에 시달리는지 요원님께는 어려울 수 있는 임무들이 계속 전달되고 있습니다.  
 이번 임무는 무려, 잠입 임무입니다.  
  
  
 (쿠구궁)  
 (평화로운배경음)  
  
 잠입 임무라고 해도 그렇게 어려운 임무는 아닙니다.  
 저번 임무에서 잡은 스파이를 기억하시나요?  
 그 스파이를 제압해 취조한 결과, 전에 뺏은 기밀 문서 말고도 많은 문서들이 꾸준히 외부로 유출당하고 있다는 사실을 입수했습니다.  
 이미 상당한 양이 빼돌려진 것 같습니다.  
 사실 그 문서들은 이번 조직에서 진행하려고 하는 거대 프로젝트의 계획서입니다.  
 자세한 프로젝트에 대한 사항은 설명드릴 수 없으나 어찌 됐든 기밀을 유지하기 위해서는 스파이의 본거지를 소탕해야 합니다.  
 하지만 능력 있는 다른 요원님들의 신상정보는 이미 다른 조직에 넘어갔습니다.  
 즉, 이번 역할에서는 요원님 같은 얼굴이 알려지지 않은 신입요원의 도움이 필요합니다.  
 걱정하지 않아도 됩니다.  
 다른 조직원들도 요원님의 침입 이후에 투입될 것입니다.  
 이번 임무의 목적은 소탕이니까요.

요원님, 들리십니까?  
 슬슬 달리기 시작해야합니다. 준비하시길 바랍니다.  
 최선을 다해 빨리 달리시길 바랍니다.  
 달리기를 통해 요원님의 임무 수행 능력을 평가합니다.

<!-- 인터벌 1 달리기 1분 30초-->  
  
 (긴박한배경음)

3분 걷기가 끝났습니다. 1분 30초동안 달리십시오.  
  
 <!-- 2.2 걷기 3분-->

(평화로운배경음)

요원 님, 1분30초 달리기가 끝났습니다. 걸으십시오. 가쁜 숨을 고르시길 바랍니다. 앞으로의 임무는 인터벌 러닝으로 진행됩니다.  
 2번째 스테이지인 이번 잠입 임무는 걷기 3분, 달리기 1분 30초를 5번 반복하는 구성으로 이루어져 있습니다.  
 다행히도 위기의 순간에 요원 님 같은 새로운 얼굴이 조직 내에 들어와서 다행입니다.  
 이번 임무는 저번 임무보다는 달리기 구간이 30초 늘어 더 힘들게 느껴질 수 있지만 힘내세요.  
 다행히도 위기의 순간에 요원 님 같은 새로운 얼굴이 조직 내에 들어와서 다행입니다.  
 이번 임무는 저번 임무보다는 달리기 구간이 30초 늘어 더 힘들게 느껴질 수 있지만 힘내세요.  
   
 <!-- 인터벌 2 달리기 1분 30초-->  
  
 (긴박한배경음)  
 요원님 스파이의 본거지까지 달립시다! 1분 30초 동안 달리십시오.

<!-- 2.3 걷기 3분-->  
  
 (평화로운배경음)  
 요원님, 1분30초 달리기가 끝났습니다. 걸으십시오. 가쁜 숨을 고르시길 바랍니다. 잘 달리셨습니다.  
 지금까지 진행이 순조롭습니다. 스파이의 본거지에 도착했습니다.  
 사방이 적이니 조심해서 이동하시길 바랍니다.  
 먼저 요원님이 본거지 내부까지 들어가서 사람들의 이목을 끕니다.  
 이목을 끌고 열심히 달려서 사람들의 주의를 빼앗고 있으면, 다른 조직원들이 소탕을 시작할 것입니다.  
 그동안 요원님은 열심히 달리시기만 하면 됩니다!! 그럼, 본거지까지 들어가 봅시다! 본거지까지는 조심히 걸으십시오.

<!-- 인터벌 3 달리기 1분 30초-->

(긴박한배경음)

3분 걷기가 끝났습니다. 달리십시오.  
 요원님, 모두의 주의를 빼앗는 겁니다. 잡히지 않게 조심하시길 바랍니다.  
  
 (구두소리)  
 (전투소리)  
  
  
 <!-- 2.4 걷기 3분-->

(평화로운배경음)

요원 님, 1분 30초 달리기가 끝났습니다. 걸으십시오. 가쁜 숨을 고르시길 바랍니다.  
 요원 님 잘 달리셨습니다. 중간중간 위험했던 순간들이 있었지만 훌륭하게 피하셨습니다.  
 지금 아군들이 입구부터 막으며 적들의 탈출 경로를 차단하였습니다.  
 걸으면서 남은 잔당들을 조금씩 처치하며 보조하시길 바랍니다.  
 적진 한복판이니 안심은 금물입니다.  
 요원 님, 왼쪽 방향 전투에서 아군이 밀리고 있는 것 같습니다.  
 요원 님께서도 달려가서 도움을 주시길 바랍니다. 이동하시죠.  
  
 <!-- 인터벌 4 달리기 1분 30초-->

(긴박한배경음)  
  
 3분 걷기가 끝났습니다. 1분 30초 동안 달리십시오.  
  
 <!-- 2.5 걷기 3분 -->  
  
 (평화로운배경음)

요원 님, 1분30초 달리기가 끝났습니다. 걸으십시오. 가쁜 숨을 고르시길 바랍니다.  
 무사히 적들의 본거지를 소탕하였습니다. 미션 완료입니다.  
 이번에도 훌륭하게 임무를 수행하셨습니다.  
 요원님은 입사하시자 마자 난이도 있는 임무들만 맡으셨는데도 잘 해내고 있습니다.  
 임무가 끝난 후에 잊지 않고 스트레칭을 해주시길 바랍니다.  
 벌써 시간이 많이 흘렀군요. 오늘은 이만 퇴근하셔도 좋습니다.  
 다만, 퇴근하실 때도 집까지 마지막 힘으로 최선을 다해 달려 가시길 바랍니다! 마지막 달리기입니다.

(쿠구궁)

집에 갈때조차 체력을 키우는 건 요원의 소양입니다.  
 부족한 심폐지구력으로 임무를 수행 시, 실패하실 확률이 올라갑니다.  
 상위의 임무를 하기 전 이번 단계의 임무를 반복하는 것을 권해드립니다.

<!-- 인터벌 5 달리기 1분 30초-->

(긴박한배경음)

3분 걷기가 끝났습니다. 1분 30초 동안 달리십시오.  
  
 <!-- 2.6 마무리-->  
  
 (신나는배경음)  
  
 요원 님, 오늘 달리기가 끝났습니다. 오늘 임무 수고하셨습니다.

<!--Stage2 end-->  
  
  
  
 Stage3 **(걷기 2분 달리기 2분)x5 =20분**  
  
 <!-- stage3 -->  
 <!-- 3.1 걷기 2분-->  
  
 (전화벨소리)

요원님, 반갑습니다. 저번 임무 이후로 오랜만입니다.  
 이제는 신입요원을 벗어나 어엿한 정식요원님이 다 되셨군요.  
 처음 모습과는 달리 요원님의 체력이 많이 늘었다는 것이 느껴집니다.  
 요원님의 원활한 임무 수행을 위해서는 꾸준한 운동과 스트레칭이 병행 되어야합니다.  
 저번에 말씀드린 대로 임무 수행 전 스트레칭을 하셨나요?  
 하지 않으셨다면 스트레칭 후 다시 진행해주시길 바랍니다.  
 스트레칭을 하셨다면 곧바로 임무 브리핑을 시작하겠습니다. 걸으면서 들어주시길 바랍니다.

(구두소리)

요원님, 임무 설명에 앞서 한가지 알려드릴 것이 있습니다.  
 요원님께서 정식요원이 되셨으니 임무의 난이도가 올라갈 예정입니다.  
 걷기 시간이 3분에서 2분으로 줄었습니다.

(쿠구궁)

괜찮습니다. 요원님의 체력은 이전의 임무들로 많이 성장했습니다.  
 걷는 시간이 줄어도 충분히 달리실 수 있을 것입니다.

(평화로운 bgm)

저번 임무에서 언급했던 조직이 진행하고 있는 프로젝트에 대해서 기억하시나요?  
 드디어 이 프로젝트가 최종 단계까지 왔습니다. 아, 요원님께 자세히 설명 드린 적은 없군요.  
 아무튼 프로젝트에서 중요 직책을 맡고 있는 분을 안전을 위해 조직내의 기관에서 보호하고 있었습니다.  
 하지만 아까 잠시 차로 이동하던 도중 그 분이 납치를 당하고 말았습니다.  
 정말 눈깜짝할 새에 벌어진 일입니다. 서둘러 조직원들이 뒤를 쫓았지만 구출에는 실패했습니다.  
 대략적인 납치된 위치를 알아낸게 전부입니다. 시간이 없습니다.  
 이번 구출 임무는 매우 중요합니다. 무엇보다도 그 분의 안전을 최우선으로 임무를 수행해야합니다.

(평화로운 bgm)

요원 님, 들리십니까? 슬슬 달리기 시작해야합니다. 최선을 다해 빨리 달리시길 바랍니다.  
 달리기를 통해 요원님의 임무 수행 능력을 평가합니다.

(평화로운 bgm)

<!-- 인터벌 1 달리기 2분-->

(긴박한배경음)

2분 걷기가 끝났습니다. 2분 동안 달리십시오.

<!-- 3.2 걷기 2분 -->  
  
 (평화로운배경음)

요원님, 2분 달리기가 끝났습니다. 걸으십시오. 가쁜 숨을 고르시길 바랍니다.

(평화로운배경음)  
  
 앞으로의 임무는 인터벌 러닝으로 진행됩니다.  
 3번째 스테이지인 이번 잠입 임무는 걷기 2분, 달리기 2분을 5번 반복하는 구성으로 이루어져 있습니다.  
 일단 납치된 장소를 향해 이동하시길 바랍니다.

(불길한배경음)

그런데 말입니다 요원님. 한가지 의문점이 드는 게 있습니다.  
 우리 조직의 보안은 매우 철저했다고 자부할 수 있습니다.  
 비록 납치를 당했다고 하나 곧장 수십명을 동원했는데도 구출에 실패한 것은 매우 의구심이 듭니다.  
 무언가 예상하지 못한 일이 일어나고 있는 것 같습니다.  
 이번 임무는 매우 신중해야 할 것 같습니다. 이제 장소에 거의 도착했습니다.

<!-- 인터벌 2 달리기 2분-->

(긴박한배경음)  
  
 2분 걷기가 끝났습니다. 2분 동안 달리십시오.  
  
  
 <!-- 3.3 걷기 2분-->  
  
 (불길한배경음)

요원 님, 2분 달리기가 끝났습니다. 걸으십시오. 가쁜 숨을 고르시길 바랍니다.  
   
  
  
 납치범이 있는 장소에 도착했습니다. 확인한 바로는 정문으로 통하는 문은 잠겨 있습니다.  
 다른 문을 찾아봐야 합니다. 주변을 돌아다니며 적절한 장소를 찾아보시길 바랍니다.  
 사실 이번 임무는 정말 중요한 임무지만, 요원님이 해야 할 일은 그리 많지 않습니다.  
 그저 맡은 바에 최선을 다하는 것이 가장 바람직합니다.  
  
 요원님, 아무래도 일이 잘못된 것 같습니다. 낌새가 이상합니다.  
 도망칠 준비를 해야 할 것 같습니다

<!-- 인터벌 3 달리기 2분 -->

(긴박한배경음)

(전투소리)  
  
 2분 걷기가 끝났습니다. 2분 동안 달리십시오.  
  
  
 <!-- 3.4 걷기 2분-->  
   
 (불길한배경음)

요원님, 2분 달리기가 끝났습니다. 걸으십시오.  
 가쁜 숨을 고르시길 바랍니다.  
  
 요원님, 괜찮으신가요? 아무래도 이번 일은 함정인 것 같습니다.  
 이곳에는 일부 적을 제외하고는 아무도 있지 않습니다.  
 도대체 어디서부터 함정인지 짐작이 안되는 난감한 상황이군요.  
 어쩌면 납치된 장소부터 잘못된 정보일수도 있습니다.  
 일단 조직으로 돌아가야 할 것 같습니다. 다시 작전을 세워야 합니다.  
 요원님, 이곳을 나와 조직으로 돌아가시길 바랍니다.  
   
 <!-- 인터벌 4 달리기 2분-->

(긴박한배경음)

2분 걷기가 끝났습니다. 2분 동안 달리십시오.  
  
 <!-- 3.5 걷기 2분-->

(불길한배경음)

요원 님, 2분 달리기가 끝났습니다. 걸으십시오.  
 가쁜 숨을 고르시길 바랍니다.

오는 동안 정보를 정리해보았습니다.  
 아까 그곳에 납치범과 인질이 잡혀 있던 것은 사실입니다.  
 하지만 동시에 조직의 요원들을 한 번에 처리하려는 함정이었습니다.  
 인질이 조직을 배신했습니다.  
 인질이 워낙 조직에 오래 충성을 바쳤던 분이라 배신을 할 줄은 미처 예상하지 못했습니다.  
 이번 프로젝트를 실패하면… 조직이 괴멸할지도 모릅니다.  
 무슨 일이 있어도 인질의 테러를 막아야합니다.  
 자세한 이야기는 다음에 해드리겠습니다. 오늘은 이만 퇴근하시길 바랍니다.  
 다만, 퇴근하실 때도 집까지 마지막 힘으로 최선을 다해 달려 가시길 바랍니다.  
 마지막 달리기입니다. 집에 갈때조차 체력을 키우는 건 요원의 소양입니다.  
 부족한 심폐지구력으로 임무를 수행 시, 실패하실 확률이 올라갑니다.  
 상위의 임무를 하기 전 이번 단계의 임무를 반복하는 것을 권해드립니다.

<!-- 인터벌 5 달리기 2분-->  
  
 (긴박한배경음)

2분 걷기가 끝났습니다. 2분 동안 달리십시오.

<!-- 3.6 걷기 2분-->  
  
 (신나는배경음)  
 요원님, 2분 달리기가 끝났습니다. 오늘 임무 수고하셨습니다.

<!--Stage 3 끝 -->

Stage4 **(걷기 2분 달리기 2분 30초)x5 =22분 30초**  
  
  
 <!-- 4.1 걷기 2분 -->  
  
 (전화벨소리)   
 요원님, 반갑습니다. 저번 임무 이후로 빠르게 다시 뵙는군요. 요원님의 원활한 임무 수행을 위해서는 꾸준한 운동과 스트레칭이 병행 되어야합니다. 저번에 말씀드린 대로 임무 수행 전 스트레칭을 하셨나요?  
 하지 않으셨다면 스트레칭 후 다시 진행해주시길 바랍니다. 스트레칭을 하셨다면 곧바로 임무 브리핑을 시작하겠습니다. 걸으면서 들어주시길 바랍니다.

(구두소리)

요원님, 이제는 말씀드리겠습니다. 저번에 인질의 테러를 막아야한다고 했던 이야기를 기억하시나요? 사실 이번 프로젝트는 테러리스트의 테러를 방지하는 일이었습니다.  
 우리 조직은 정부 산하에 속한 조직으로 테러리스트 집단과 협업하는 척 위장하여 모든 폭탄을 바꿔치기 하려는 작전이었습니다.  
 다만, 이번에 배신을 한 조직원이 조직의 정보를 다 판 채 테러리스트 집단에 가담하고 말았습니다.  
 오래 조직에서 일해왔고 폭탄에 조예가 깊어 가짜 폭탄을 만들어 바꿔치기 하는 임무를 맡은 조직원이었습니다.  
 그렇다면 이번 바꿔치기 하려던 가짜 폭탄들은 지금 전부 진짜 폭발물로 사람들이 모여 있는 곳에 숨겨져 있다는 이야기입니다.

(쿠구궁)

정말 시간이 얼마 없습니다. 테러 시작 시간까지 앞으로 30분도 남지 않았습니다. 그전에 폭탄들을 전부 찾아 제거해야 합니다.  
 테러 방지를 위해 폭탄 제거 임무를 시작합니다. 폭탄들이 숨겨져 있는 경로를 향해 이동합니다.  
  
 (불길한 bgm)

<!-- 인터벌 1 달리기 2분 30초-->  
  
 (긴박한배경음)

2분 걷기가 끝났습니다. 2분 30초 동안 달리십시오.

<!-- 4.2 걷기 2분-->  
  
 (평화로운배경음)  
  
 앞으로의 임무는 인터벌 러닝으로 진행됩니다. 4번째 스테이지인 이번 잠입 임무는 걷기 2분, 달리기 2분 30초를 5번 반복하는 구성으로 이루어져 있습니다.  
 요원님. 여기서부터 폭발물들이 숨겨져 있습니다. 일반인들이 많이 밀집되어 있는 구역이니 각별히 조심하셔서 찾아 주셔야 합니다.  
 또한 폭탄을 발견했을 시 각별한 주의를 통해 제거하셔야 합니다. 왼쪽 구역부터 차례대로 살펴 주시길 바랍니다.  
  
 <!-- 인터벌 2 달리기 2분 30초-->  
  
 (긴박한배경음)

2분 걷기가 끝났습니다. 2분 30초동안 달리십시오.  
   
  
 <!-- 4.3 걷기 2분-->

(평화로운배경음)

요원님, 2분 30초 달리기가 끝났습니다. 걸으십시오.  
 가쁜 숨을 고르시길 바랍니다.  
  
 잘 달리셨습니다. 지금까지 진행이 순조롭습니다. 절반 가까이의 폭탄을 제거하셨습니다.  
 나머지 반도 다른 요원들이 찾고 있습니다. 시간 내로 모두 제거할 수 있을 것 같습니다. 더 주의를 기울여 폭타는 찾는 일에 집중해주시길 바랍니다.  
  
 <!-- 인터벌 3 달리기 2분 30초-->  
  
 (긴박한배경음)  
  
 2분 걷기가 끝났습니다. 달리십시오. 요원님  
   
  
 <!-- 4.4 걷기 2분-->  
  
 (평화로운배경음)

요원님, 2분 30초 달리기가 끝났습니다. 걸으십시오.  
 가쁜 숨을 고르시길 바랍니다.  
   
 요원님 정말 잘 달리셨습니다. 모든 폭탄을 제거했습니다. 테러를 미연에 방지하는데 성공했습니다! 매우 순조롭게 일이 풀려 다행입니다.  
  
 (위험한알람)

아, 새로운 정보입니다. 기존 계획에 없던 폭탄의 위치를 하나 발견했습니다. 다행스럽게도 요원님과 가장 가까운 곳에 위치하고 있습니다.  
 이제 시간이 얼마 남지 않았습니다. 현재 위치에서는 요원님만이 시간내로 폭탄을 제거하실 수 있습니다. 긴장하지 않으셔도 됩니다.  
 요원 님은 해내실 수 있습니다. 제가 계속 도와드리겠습니다. 요원님, 곧장 폭탄이 위치한 곳을 향해 이동하시고 폭탄을 제거하시길 바랍니다.

(불길한배경음)  
  
  
 <!-- 인터벌 4 달리기 2분 30초-->  
  
 (긴박한배경음)  
  
 2분 걷기가 끝났습니다. 달리십시오.  
  
 <!-- 4.5 걷기 2분-->  
  
 (평화로운배경음)

요원님, 2분 30초 달리기가 끝났습니다. 걸으십시오.  
 가쁜 숨을 고르시길 바랍니다.  
  
 모든 폭탄 제거를 성공했습니다. 폭발 예정 시간이 지났음에도 아무런 피해가 없었습니다.  
 완벽하게 테러를 막았습니다. 수고하셨습니다. 요원님.  
 입사하신 지 얼마 안 되어 이런 엄청난 성과를 낸 요원은 요원님이 최초이실 겁니다. 요원 님과 함께 임무를 수행할 수 있어 대단히 기쁩니다.  
 사람들의 생명을 구하는 가치 있고 정의로운 일에 협력해 주셔서 감사합니다. 요원님은 사람들에게 비밀 영웅이나 다름없군요.  
 멋지십니다. 오늘의 임무는 끝났습니다. 오늘은 이만 퇴근하셔도 좋습니다.  
  
 (신나는 bgm)

다만, 퇴근하실 때도 집까지 마지막 힘으로 최선을 다해 달려 가시길 바랍니다! 마지막 달리기입니다.

(쿠구궁)   
  
 집에 갈때조차 체력을 키우는 건 요원의 소양입니다. 부족한 심폐지구력으로 임무를 수행 시, 실패하실 확률이 올라갑니다. 상위의 임무를 하기 전 이번 단계의 임무를 반복하는 것을 권해드립니다.  
  
 <!-- 인터벌 5 달리기 2분 30초-->  
  
 (신나는배경음)

2분 걷기가 끝났습니다. 달리십시오.

<!-- 4.6 걷기 2분-->  
  
 요원 님, 2분 30초 달리기가 끝났습니다. 오늘 임무 수고하셨습니다. 다음 임무에서 뵙길 바랍니다.  
  
 <!--Stage 4 끝 -->